

März 2010 Trainings Übersicht

Di 02. März Sprint/Flossen
Do 04. März Mitteldistanz
Sa 06. März Intensiv
Di 09. März Sprint/Flossen
Do 11. März Mitteldistanz
Sa 13. März Intensiv
Di 16. März Sprint/Flossen
Do 18. März Mitteldistanz
Sa 20. März Intensiv
Di 23. März Sprint/Flossen
Do 25. März Mitteldistanz
Sa 27. März Intensiv
Di 30. März Sprint/Flossen

März Ankündigung

Nach den Ausdauergrundlage und Technik Monaten wird der März im Zeichen der Mitteldistanz/ Geschwindigkeit stehen. Auch neu ist das am Donnerstagabend das Training manchmal länger als 60min sein kann. Wir haben ab März bis 21:30 Wasserrecht im Hallenbad.

s: Schnelle (Bahn 3)
m: Mittel (Bahn 2)
r: Rookie (Bahn 1)

Aufwärmen an Land fängt 20min vor jedem Schwimmen am Beckenrand an.
Koordination, Beweglichkeit, Spannung und Kraft sind wichtig und sollten auch für Schwimmtraining aufgebaut werden.

Das Training beginnt **PUNKT 20:00** mit kompletter Ausrüstung

Empfohlene Trainingsausrüstung: Brille, Badekappe, Schwimmanzug (keine Board Shorts) Paddels (klein oder mittel), Kurze Flossen (Finis), Schnorchel (Finis), persönlicher Seilzug (Stretch Cordz) oder Teraband.

Viel Spass und wir sehen euch im Training.

Bei Fragen, Anregungen oder anderem:
Jan Pyott: jpyott@gmail.com
Michael Kurth: michael.kurth@cobranet.ch

Triathlon Club Seeland

Di 02. März Sprint/Flossen

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Ganzelage - 4 x (4sm/3r x 50 Frei) Intervall = 1ere Ganzelage + :10

Ganzelage 1-2 Sekunden schneller pro Durchgang.

Ganzelage - 200 + 150 + 100 + 50 Frei @ :30 Pause

Zeiten der 50m von vorher um Zielzeiten auszurechnen.

200 @ Pace aus dem ersten Set der 50ger

150 @ Pace aus dem zweiten Set der 50ger

Beinschlag/Technik – 150s/100m/50r Delphin mit flossen

25 Beinschlag/25 Links-Ganz-Rechts-Ganz

Ganzelage - 8 x 50 Delphin @ 1:30 (Flossen Optional)

Schnelle, gute Form!

Ganzelage mit Flossen - 1 x 1,000s/900m/700r

Ungerade 100's - Easy Frei

Gerade 100's- schnell Frei oder Rücken

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 04. März Mitteldistanz

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r - 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Ganzelage - 1 x 500s/400m/300r Frei gebrochen :10 @ pro 100.

Starten in einer gemütlichen Pace (65%)

Tempo verschärfen 1-2 Sekunden pro 100.

100er Zeiten nicht vergessen

Genau 10 Sek Pause nehmen und am Schluss die Pause subtrahieren

Beinschlag - 4 x (5s/4m/3r x 25 @ :10-:15 Pause)

Ungerade Sets - Frei

Gerade Sets- Freiewahl

Progressiv im Set

Ganzelage - 1 x 500s/400mr Frei gebrochen :10 @ pro 100.

Gleich wie vorher, aber dieses Mal einer schneller Pace halten.

Genau 10 Sek Pause nehmen und am Schluss die Pause subtrahieren

Paddels - 4 x (4sm/3r x 50 Frei) Intervall = 1. Ganzelage + :20

Progressiver Intervall um :05 Sek. schneller werden pro Set.

Beispiel:

s - :55, :50, :45, :40

m - 1:05, :1:00, :55, :50

r - 1:20, 1:15, 1:10

Ganzelage - 1 x 500s/400m/300r Frei gebrochen :10 @ pro 100.

Gleich wie vorher, aber dieses Mal einer schneller Pace halten.

Pace for ein STARKES FINISH!

Genau 10 Sek Pause nehmen und am Schluss die Pause subtrahieren

Total Distanz

S= Schnell:

M= Mittel:

R= Rookie:

Triathlon Club Seeland

Sa 06. März Intensiv

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r - 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Technik - 8 x 50 @ :20 Pause

Erst und zweite Lage

Pro Lage:

#1 - Beinschlag

#2 - L-Arm

#3 - R-Arm

#4 - Ganzelage

Haupt Set:

3 x 200 @ :10

2 x 300 @ :15

1 x 400 @ :20

2 x 300 @ : 15

3 x 200 @ : 10

Ausschwimmen: 200m

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 09. März Sprint/Flossen

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Ganzelage - 3 x 150 @ :20 Pause

#1 & 3 - Frei

#2 - Nicht-Frei

Beinschlag mit Flossen – 4sm/3r x 100. Intervall = 1. Set + :15

Ungerade - Frei

Gerade - Delphin

Alle sind: 25 vorne/25 linke Seite/25 rechte Seite/ 25 Rücken

Beinschlag – 8s/6m/4r x 25 Sprint Unterwasser mit Flossen @ :20 Pause

1s/2m/3r maximale Atmung pro Länge

Haupt Set: Alle Bahnen zusammen

Ganzelage mit Flossen - 4 x 100ae/75i/50r Frei @ 2:00

Alle sind: xyz Progressiv/50 Sprint

Beine gebrauchen auf den letzten 50! Streamline nach jeder Wende.

Ganzelage - 1 x 100sm/50r Freiewahl easy

Ganzelage mit Flossen - 3 x 100a/75ei/50r Rücken @ 2:00

Alle sind: xyz Progressiv/50 Sprint

Beine gebrauchen auf den letzten 50! Streamline nach jeder Wende.

Ganzelage - 1 x 100a/75ei/50r Freiewahl easy

Ganzelage mit Flossen - 2 x 75ae/50 ir Delphin @ 2:00

All are: 75 build/50 Sprint

Use legs the last 50! Streamline off all walls

Warm-down:

Ganzelage - 3 x 50 Freiewahl @ 1:15

Ascending by :05

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 11. März Mitteldistanz

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r - 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Ganzelage - 1 x 500a/400ei/300r Frei

Atem Technik Übung:

25 - Atmen nach links bei jedem 4ten Zug

25 - Atmen nach rechts bei jedem 4ten Zug

50 - 3er Zug

Beinschlag/Ganzelage - 5 x 50 Frei auf der Seite Intervall = 1er Ganzelage + :20.

1er 25: Seiten Wechsel nach 8 Beinschlägen

2er 25: Ganzelage im gleichen Beinschlag Progressiv

Haupt Set: TEST SET

Ganzelage - 3 x (5s/4m/3r x 100 Frei)

Intervall = 1er Ganzelage + :10.

Subtrahiere :05 vom Intervall jedem Set:

Beispiel: s - 5 @ 1:30, 5 @ 1:25; 5 @ 1:20

Entspannen 50 Rücken EZ nach jedem Set @ 1:30

Ganzelage - 3 x (4s/3mr x 50 Nicht-Frei)

Intervall = 1er + :20

Subtrahiere:05 vom Intervall jedem Set:

:30 Pause zwischen den Sets

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 13. März Intensiv

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Armzug - 1 x 600s/500m/400r Frei

Jede 6te Länge Rücken

Ganzelage - 1 x 100sm/50r nicht Frei

Ganzelage - 3 x (3 x 200s/150m/100r @ :30 Pause)

1er und 3er Durchgang - Frei

2ter Durchgang: nicht Frei

Jedes Set:

#1 - 2 x 100s/75m/50r – zweit beste Ganzelage schnell - :20 Pause

#2 – 4s/3m x 50, r - 4 x 25

Gleiche Geschwindigkeit mit kurzen Pausen (:05-:09)

#3 – Gleichbleibende gut Geschwindigkeit

Beinschlag – 10s/8m/6r x 25 Freiewahl mit Brett @ :20 PAUSE

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 16. März Sprint/Flossen

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

3 x 300s/250m/200r Freiewahl @ :20 Pause

#1 - Ganzelage

#2 - Beinschlag

#3 - Ganzelage schneller als #1

Ganzelage - 16a/14e/12i/10r x 25 Frei @ :15 Pause

1ste Hälfte ohne Flossen. 2te Hälfte mit Flossen

Ganzelage mit Flossen & Fulcrum Paddels:

6s/5m/4r x (200 (:30 Pause) + 100) @ :30 Pause

Achte auf: (Eins der Folgenden auswählen)

Sprint – Locker auf den 200er. Wettkampftempo auf den 100er

Mid Distanz – Wettkampftempo auf den 200er. Locker auf 100er

Distanz – Schnellst mögliches Tempo durch das ganze Set

Ganzelage - (2 x 25) + 50 Rücken oder Brust EZ

Technik - 5 x Startsprünge

EXPLOSIV aus den Blöcken!

SAUBER, "Alles durch ein Loch" EINTAUCHEN

Halte die Streamline, Beinschlag, & Oberflächenbruch mit einem Zug.

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Do 18. März Mitteldistanz

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Ganzelage - 1 x 500s/400m/300r

Abwechselnd Frei mit Lagen

4-4-3-3-2-2-1-1

Beinschlag/Ganzelage – 8s/6m/4r x 50 @ :15 Pause

Alle 25 Beinschlag auf dem Rücken + 25 Ganzelage

1ste Hälfte: Nicht-Frei 2te Hälfte: Frei

Technik – 10sm/6r x 25 aus der Pool Mitte

Sauber Wenden!

Haupt Set: Ganzelage Frei 1,800s/1,400m/1,050r)

2 x 200 (m & r machen keine 200er)

2 x 175 (r machen keine 175er)

2 x 150

2 x 125

2 x 100

2 x 75

2 x 50

2 x 25

Intervalls: (ca.. :15 durch das ganze Set)

s: :25 per 25. 3:20, 2:55, 2:30, 2:05, 1:40, 1:15, :50, :25

m: :30 per 25. 3:30, 3:00, 2:30, 2:00, 1:30, 1:00, :30

r: :40 per 25. 4:00, 3:20, 2:40, 2:00, 1:20, :40

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 20. März Intensiv

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

sm - 300 + 2 x 150 + 3 x 100 :15 PAUSE zwischen allen Ganzelage Distanzen

r - 200 + 2 x 100 + 4 x 50

Erstes Set: abwechselnd Frei & nicht Frei bei 25m

Zweites Set: Lagen Ganzelage. Zweitest Set muss schneller den das erste sein.

Drittes Set: Frei - abwechselnd Beinschlag & Ganzelage bei 25m. Progressiv.

Ganzelage - 1 x 1,500sm/1200r Frei -gebrochen (3 Freiewahl)

sm – (4 x 100 +100) + (2 x 200 + 100) + (400 + 100)

r – (3 x 100 + 100) + (2 x 150 + 100) + (300 + 100)

Option #1

:15 PAUSE durch ganze Set

Hold 1500m Wettkampf tempo auf den100m.

Option #2

Addiere :15 Pause bei jedem ersten Intervall der Ganzelage

Subtrahiere :05 von Intervall jedem Set. Keine extra Pausen!

Beispiel Intervalls:

5 x 100 @ 1:25; 1:20; & 1:15; + 150 FAST!

Option #3

3 x 500sm/ 400r @ :20-:30 Pause

Versuche die Distanzen mit so wenig wie möglich Kraft zu schwimmen

Progressiv 100m Geschwindigkeit :01 sec auf 500sm/400r

Die letzten 200m sind schnell

Beinschlag - 1 x 300s/200m/100r Freiewahl mit Brett

Ganzelage – 8sm/6r x 25 Freiewahl @ :15 PAUSE

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 23. März Sprint/Flossen

Warm-up:

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

1 x 500s/400m/300r Frei (Flossen optional)

Beinschlag Unterwasser, Füße müssen beim Wenden aus dem Roten sein bevor der erste Zug gemacht werden darf!

5sm/4r x 100 Frei mit Flossen (Intervall = 1er Ganzelage + :10)

#1 - 100 Beinschlag; #2 - 75 Beinschlag/25 Ganzelage

#3 - 50 locker/50 schnell; #4 - 25 locker/75 schnell; #5 - 100 Ganzelage

Beinschlag ist Frei Beinschlag auf der Seite. Wechsel der Seite nach 10 Beinschlägen.

Ganzelage ist "schnell und leicht"

Ganzelage - 8 x (75+50+25) + 50 Rücken EZ @ 1:30

2 in jeder Lage

75er: DPZ (75%) @ :15 Pause

50er: Stark (85%) @ :10 Pause

25er: Sprint 95%-100%) @ :05 Pause

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 25. März Mitteldistanz

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r - 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

6 x 200s/150m/100r Frei @ :15 Pause

#1 - Beinschlag ohne Brett

#2 - Einarmig (50 links/50 rechts)

#3 - Ratrap

#4-6 - Ganzelage progressive im 200er

Ganzelage - 1 x 400s/300m/200r Lagen/Frei

Easy/Moderate Effort

s - 50 Delphin/50 Frei, 50 Rücken /50 Frei,... etc.

m - 50 Delphin/25 Frei,... etc.

r - 25 Delphin/25 Frei,... etc.

Haupt Set: ALLE BAHNEN ZUSAMMEN. 20:00 Minuten

Ganzelage oder Paddels - 5 x 300s/250m/225r @ 3:45

(:15-:30 Pause)

Schnellst mögliche Pace halten!

1:00 Extra PAUSE vor #5

Start auf Cum

1. oben	0:00
2. auf 45	3:45
3. unten	7:30
4. auf 15	11:15
1:00 Extra Pause	15:00
5. oben	16:00

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 27. März Intensiv

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Ganzelage - 4 x 125 @ :15 PAUSE

75 Frei/50 Nicht Frei

Ganzelage – 1 x 100 Frei SCHNELL!

Zeit nehmen

Ganzelage – 5s/4m/3r x 100 Frei @ :20 PAUSE

Versuche innerhalb von :05sec des vorgehenden 100 zu bleiben

Ganzelage - 4 x 500s/450m/250r Frei

Intervall = erste Lage + :30

Versuche schnellste mögliche Pace zu halten

Keine grössere Differenz von :10 zwischen schnellstem und langsamsten

Jede Distanz progressiv bis letzte 100 SCHENLL sind

NICHT einfach 500 schnell schwimmen

4 x 25 Freiwahl locker @ :15 PAUSE

Ungerade - Beinschlag ohne Brett

Gerade – Ganzelage

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Di 30. März Sprint/Flossen

Warm-up: (:10 Pausen)

s- 200 Frei + 100 Rücken + 100 Brust

m - 150 Frei + 75 Rücken + 75 Brust

r – 100 Frei + 50 Rücken + 50 Brust

Ganzelage – 6sm/4r x 75 @ :10 Pause

Ungerades - Frei

Gerades - 25 Delphin-Rücken - Brust

Beinschlag/Ganzelage – 5s/4m/3r x 100 Frei mit Flossen @ :20 Pause

Langsamer Wechsel von Beinschlag zu Ganzelage.

Beinschlag ist auf der Seite, wechsel nach 8.

#1 100 Beinschlag #2 75 Beinschlag - 25 Ganzelage

#3 50schnell - 50 locker #4 25 schnell – 75locker

#5 100 Ganzelage

Haupt Set: “Fantasy Set” ALLE GRUPPEN ZUSAMMEN

Ganzelage - 3 x (4 x 50 Frei @ 1:15)

Jeder Durchgang:

#1 – Ian Thorpe – Lang und Stark. 197 gross!

#2 – Anthony Ervin – Schnelle Frequenz. Windmühle oder Hurrikane

#3 - Mutant (beider). Lang, kraftvoll, mit schneller Frequenz

#4 – EEEEEEEEEZZZZ

Ganzelage - 1 x 100 Freiwahl Easy

Paddels – 10 x 100 @ :20 Pause

Ungerade – schön gleiten (locker)

Gerade – schnell

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =