

August 2009 Trainings Übersicht

Sa 1. August: Distanz
Di 4. August Middle Distanz
Do 6. August Intensiv
Sa 8. August: Distanz
Di 11. August Technik
Do 13. August Distanz
Sa 15. August: Intensiv
Di 18. August Technik
Do 20. August Sprint
Sa 22. August: Middle Distanz
Di 25. August Sprint
Do 27. August Sprint
Sa 29. August Middle Distanz

August Ankündigung

Das Hallenbad Biel ist ab Montag 3. August wieder offen und wir wieder in-door.
Auch das J+S Training fängt wieder am Montag 10. August 18:00 auf der Bahn der
Schule Champagne an und alle (auch die grossen Kinder) Mietglieder sind herzlich
Willkommen für ein technisch- spielerisches Training

Wichtiger Wettkampf:

29. - 30.08. Triathlon de Lausanne (SM)

Viel Spass und wir sehen euch im Training.

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 die Schwerpunkte.

Das Training beginnt PUNKT 20:00 mit kompletter Ausrüstung

Empfohlene Trainingsausrüstung: Badekappe, Schwimmanzug (Board shorts sind nicht empfohlen) Paddels (klein oder mittel), Kurze Flossen (Finis), Schnorchel (Finis), persönlicher Seilzug (Stretch Cordz) oder Teraband.

Bei Fragen, Anregungen oder anderem:

Jan Pyott: jpyott@gmail.com

Michael Kurth: michael.kurth@cobranet.ch

Triathlon Club Seeland

Sa 1. August: Distanz

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

Swim – 3sm/2r x 200 @ :20 Pause

150 Frei + 50 Rücken oder Brust

Swim - 1 x 300

Abwechseln EZ Frei & Schnell spezial Lage

Swim - 2 x (4 x 50 @ :20 Pause)

#1: 1/2 Beinschlag Unterwasser + 1/2 swim

#2: 1/2 Sprint + 1/2 EZ

#3: progresiv

#4: SCHNELL

Haupt Set: Alle Gruppen zusammen

Swim - 10 x 2:30 Intervall

Freie Wahl & distance

Distanz wählen damit es für eine Pause von :45-1:00 reicht

#3, 6, & 9 sind EZ!

Cool Down - 1 x 200 Abwechselnd 50 Rücken & 50 Brust

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Di 4. August Middle Distanz

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 – 4s/3mr x 150 Frei

50 Linker Arm + 50 Rechter Arm + 50 Ganzelage – gute Form

(Einarmig mit Atmung zur passiven Seite

Atmen auf jeden zweiten Zug

Hüfte und Schultern rollen

Auf beide Seiten (aktive und passive)

Ganzelage - 5 x 300 Frei @ :30-1:00 RI

#1 – 10 x 25 + 50

#2 – 8 x 25 + 100

#3 – 6 x 25 + 150

#4 – 4 x 25 + 200

#5 – 2 x 25 + 250

25 SCHNELL @ :30

Langdistanz sind 70%, aber immer die gleiche Pace halten vom ersten 50er bis zum 300er

Ganzelage mit Flossen – 3 x 300

#1 – 150 EZ Frei + 6 x 25 nicht-Frei SCHNELL

#2 – 100 EZ Frei + 8 x 25 nicht-Frei SCHNELL

#3 – 50 EZ Frei + 10 x 25 nicht-Frei SCHNELL

Total Distanz

S= Schnell:

M= Mittel:

R= Rookie:

Triathlon Club Seeland

Do 6. August 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

Swim - 4 x 75 Frei @ :20 Pause

Atem Übung:

s: 3 Atmungen auf der ersten Länge, 2 auf der zweiten, 2 auf der dritten .

m: 4 Atmungen auf der ersten Länge, 3 auf der zweiten, 2 auf der dritten.

r: 5 Atmungen auf der ersten Länge, 4 auf der zweiten, 3 auf der dritten.

Hauptserie Set: Alle Gruppen zusammen

Swim - 20 Frei Wiederholungen @ 1:50 Intervall

- Flossen optional
- Distanzen sind SCHNELL, Gleichmässiges Tempo.
- Distanz Option: alle Intervalle
- Mittel Distanz Option: Pause jeder 5ter
- Sprint Option: Pause jeder 3ter

Distanz:

s - 125's

m - 100's

r - 75's

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Sa 8. August: Distanz

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 75 @ :15 Pause

Rücken-Brust-Frei je 25

Haupt Set: (s = 2,700 m = 2,500 r = 1,600)

Fuer das folgende Ganzelages Set sollte als Ausdauertraining geschwommen werden - also ohne extra Pausen!

Ganzelage - 1 x 400 Frei @ :15 Pause

Mittleres Tempo und gegen Ende steigern

Ganzelage - 6s/5m/4r x 50 Frei @ :10 Pause

Mittleres Tempo und gegen Ende steigern

(Beispiel Intervall:, s-:45, m-:55, r-1:10) 75-80%.

Ganzelage - 1 x 300 Frei @ :15 Pause

Gutes Tempo gegen Ende steigern

Ganzelage - 6s/5m/4r x 50 Frei @ :10 Pause

Gutes Tempo gegen Ende steigern

Ganzelage - 1 x 200s/150m/100r Frei @ :15 Pause

Schnelles Ausdauer Tempo gegen Ende steigern

Ganzelage - 6s/5m/4r x 50 Frei @ :10 Pause

Ganzelage - 1 x 100smr Frei @ :15 Pause

So SCHNELL wie möglich

Sample Intervals for long Ganzelages:

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Di 11. August Technik

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

2 x (100 + 75 + 50 + 25) Alle @ :15 Pause

100 - Frei Ganzelage. Gute Form, streamline Wenden.

75 - Nicht-Frei Ganzelage. Wie oben.

50 - Freiewahl Beinschlag mit Brett.

25 - Freiewahl SCHNELL Ganzelage

Technik – 8s/6m/4r x 50 @ :20 Pause

#1-4sm/3r - Descend in einer Lage

#5-8 Descend in verschiedenen Lagen

Haupt Set:

Ganzelage beste Lage SCHNELL! (Wettkampf Tempo)

4sm/3r x 100 @ :20 Pause

100sm/50r Freiewahl EZ

8 x 50 (4 @ :10 Pause + 4 @ :40 Pause)

100sm/50r Freiewahl EZ

16 x 25 @ :30 Pause

In sets von 4:

#1 - EZ

#2 - progresiv

#3 - SCHNELL

#4 - SCHNELL

SCHNELL, immer mit LEGALE Wenden.

Technik –Wenden-Übung

Explosive Abstossen, in einem Punkt Eintauchen und rollen, streamline, durchbruch!

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 13. August Distanz

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 200sm/150r @ :20-:30 Pause) + 400sm/300r Frei

Descend 200's

400 sollte die doppelte Zeit vom dritten 200er sein.

An guter Form und pace arbeiten

ZEIT auf jeder Distanz anschauen!!!

Ganzelage - (3 x 100sm/50r @ :20-:30 Pause) + 200sm/100r Nicht-Frei

Idem zu oben

Ganzelage - 50+100+150+200+200+150+100+50 Frei

s - Start @ 1:00. Add :35-:40 für jeden 50 addiere.

Subtraiere:40-:45 für jeden 50 subtrahiere

m - Start @ 1:05. Add :45 für jeden 50 addiere.

Subtraiere:50 für jeden 50 subtrahiere.

r - Start @ 1:30. Add 1:00 für jeden 50 addiere.

Subtraiere:1:05 für jeden 50 subtrahiere. Überspringe einen 200

Total Distanz

S = Schnell:

M =Mittel:

R =Rookey:

Sa 15. August: 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 - 1 x 600sm/500r

Erster vierte der Distanz Atmen jedes 4te Mal auf die NICHT Favorisierte Seite

Zweiter viertel der Distanz auf die Favorisierte Seite

Letzte Hälfte 3er Zug

Beinschlag - 4 x (5s/4mr x 25 @ :10-:15 Pause)

1 und 2 Zyklus: Free. Progressiv 1-5, 6-10.

Extra Pause :30 nach #5 & #10

Ganzelage - 100 Freiewahl EZ

Ganzelage - 4 x (4sm/3r x 25 @ :15 Pause)

#1 – Linker Arm

#2 – Rechter Arm

#3 - progressiv

#4 - SCHNELL

Ein Zyklus pro Lage

Ganzelage – 4s/3sr x (4 x 100 Lagen @ :15-:20 Pause)

Progressiv pro Set 1-4

Extra Pause :30 vor #4 (SCHNELL) in jedem Set

Paddels – 4s/3m/2r x 250 Frei @ :30 Pause

progressiv

Atemübung:

#1 – jeder 5ter Zug

#2 - jeder 4ter Zug

#3 - jeder 3ter Zug

#4 – frei

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Di 18. August Technik

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

Swim - 1 x 400s/350m/250r Frei

Langes Gleiten Frei

Jede vierte Länge Rücken

Kopf stillhalten

Hüfte & Schulter rotation

Beinschlag – 10s/8m/6r x 25 Rücken @ :15 Pause

Arme über Kopf in streamline

Hüfte und Brustkorb hoch pressen

Füsse kochen die Wasseroberfläche. Knie kommen nicht aus dem Wasser, kein Velo fahren.

Ganzelage – 4s/3m/2 x (4 x 100 Frei @ Descending Intervall)

Beispiel Intervall:

s - (1:40, 1:30, 1:20, 1:15)

m - (2:00, 1:50, 1:40, 1:30)

r - (2:30, 2:20, 2:10, 2:00)

Ganzelage - 3ae/2ir x 150 Back @ :30 Pause

Progressive pro 50 in jedem 150m

Auf dem Rücken abstossen bei jeder Wende

Arm und Bein Frequenz beim letzten 50 volles tempo (SPIN)

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 20. August Sprint

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 - 2 x (4sm/3r x 50 "Swim Golf")

Intervall = 1st Distanz + :15

Schwimmzeit zu Armzuganzahl addieren

Set 1: Frei

Set 2: Nicht-Free

Beinschlag – 10s/8m/6r x 25 Frei mit Flossen @ :10 Pause

s – 4 auf der Seite, 3 unterwasser, 3 Kopf über Wasser "Power kicking"

m - 4, 2, 2

r - 2, 2, 2

5s/4m/3r x (4 x 75 Ganzelage @ :15 Pause)

Ungerade Sets - Frei; Gerade Sets - Freiwahl

Sprinter Option - #1 Technik, #2 EZ #3 Progressiv, #4 SPRINT!

Mittel Distanz. Option - #1 Technik, #2 Progressiv, #3 & 4 gleichmässiges Ausdauer-Tempo

Distanz Option - #1 EZ progressive #2-4 gleichmässiges Ausdauer-Tempo (alle Frei)

Keine extra Pause zwischen den Sets

Ganzelage - 1 x 400s/350m/200r Freiwahl

Flossen erlaubt

Jeder 100 - 25 SPRINT + 75 EZ.

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 22. August: Middle Distanz

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

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

Jede 6ste Länge Rücken

Ganzelage - 1 x 100sm/50r Nicht-Frei

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

Set 1 & 3 - Frei

Set 2: Nicht-Frei

Jedes Set:

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

#2 – 4s/3m x 50, r - 4 x 25

Gleichmässiges Tempo mit sehr kurzen Pausen (:05-:09)

#3 – ohne Pause – schnelles Ausdauer-tempo

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

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Di 25. August Sprint

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 – 4s/3m/2r x 150 @ :20 Pause

Ungerade - Frei

Gerade – Nicht-Frei

Alle sind:

25 Beinschlag - 25 Ganzelage

25 Linker Arm - 25 Ganzelage > ohne Pause 150m

25 Rechter Arm - 25 Ganzelage > ohne Pause 150m

Beinschlag / Ganzelage - 6 x 50 beste Nicht-Frei Lage.

Intervall = erste Distanz +:15.

#1-3: Beinschlag progressiv

#4-6: Ganzelage progressiv (gleiche Lage)

Haupt Set:

Ganzelage mit Flossen - 3 x 100sm/75r Free @ 2:00

3 x 75sm/50r Nicht-Frei @ 2:00

3 x 75sm/50r Frei @ 1:30

3 x 25 Nicht-Frei @ 1:00

Schnellst mögliche pace für alle Distanzen

Paddels – 6s/4m/2r x 75 Frei mit Paddles @ :10 Pause

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 27. August Sprint

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

4 x 100 Beinschlag @ mit Flossen @ 2:00/ 2:30 - progressiv pro 100 1-4

12 x 25 Beinschlag @ :50 – mit Flossen – VOLL Beinschlag bis 15m Markierung

4 x 100 Paddels @ 1:45 - progressiv pro 100 1-4

12 x 25 Paddels @ :40 with paddles - full speed

4 x 100 Ganzelage @ 1:30 LC progressiv pro 100 1-4

12 x 25 Ganzelage @ :35 full speed

4 x 100 Paddles und Flossen @ 1:20 progressiv pro 100 1-4

12 x 25 Paddles und Flossen SPRINT @ :30

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Sa 29. August Mittle Distanz

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 75 @ :10 Pause

#1 - Frei

#2 -Rücken

#3 - Frei

#4 - Brust

Haupt Set:

Ganzelage - 3 x (4sm/3r x 150 Frei)

Progressiver Intervall: (erste Distanz + :20. Subbtraiere :05 pro Abgang)

Beispiel Intervall:

1:00 Pause zwischen den Sets

s - 2:05 + 2:00 + 1:55 + 1:50 (Wiederholen)

m- 2:30 + 2:25 + 2:20 + 2:15 (Wiederholen)

r - 3:30 + 3:25 + 3:20 (Wiederholen)

Jeder Zyklus: (AZ = Normale Anzahl Züge pro Länge)

#1 AZ -3

#2 AZ -2

#3 AZ -1

#4 AZ

Beinshclag - 1 x 500s/400m/300r Frei mit Brett

Jede 4te Länge Delphin

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =