

Juli 2009 Trainings Übersicht

Do 2. Juli Intensiv
Sa 4. Juli: Distanz
Di 7. Juli Technik
Do 9. Juli Distanz
Sa 11. Juli: Intensiv
Di 14. Juli Technik
Do 16. Juli Distanz
Sa 18. Juli: Distanz
Di 21. Juli Sprint
Do 23. Juli Technik – Pace Iern Training
Sa 25. Juli Mittle Distanz
Di 28. Juli Sprint
Do 30. Juli Intensiv

Juli Ankündigung

Das Hallenbad Biel ist geschlossen für die Sommer Pause. Das Training wird im Nidauer Strandbad 50m Freibad fortgesetzt.

Wettkämpfe sind kein Grund das Training zu vernachlässigen.

Empfohlen sind Flossen und der Rest der Ausrüstung zu jedem Training mitzubringen.

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

Do 2. Juli 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 - 6 x 50 Frei Ganzelage @ :20 Pause

#1 – Züge zählen

#2 - 1 Zug

#3+ - Gleiche Anzahl beibehalten von #2

Beinschlag - 3 x (4 x 50 @ :30 Pause) Extra :30 between sets

Choice of stroke. Stay in same stroke for a full round

Swim oder Paddels - Frei

500 ohne Pause @ 1:00

400 2 x 200 @ :45

300 3 x 100 @ :30

200 4 x 50 @ :15

(1:00 Extra Pause)

100 SEHR SCHNELL!

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 4. Juli: Lagen

Swim - 8a/6ir x 50 @ :15 Pause

#1-4 Frei

#5-8 Rücken

Erste 3 von den 50ger mit Fäusten

Paddels - 1 x 500s/450m /300r Frei Easy

3er & 5er Atmung pro 50ger

Paddels - 4 x 150s/100mr Frei @ erste Distanz + :20

Negative Split & descend

Beinschlag - 2 x 200sm/100r Crawl @ :20 Pause

Abwechselnd 25 Rücken/ 25 Beinschlag auf der Seite abwechseln jeder 10 Beinschläge.

Swim - 4 x 100 Rücken @ :30 Pause

75 progressiv/25 SCHNELL

Swim - 4 x 50 Frei @ :15 RI

Descend bis zu schnellem 200er Tempo

Swim - 1 x 200 Frei SCHNELL!

Swim - 4 x 50 nicht-Frei

Descend 1-3. #4 EZ

Swim - 1 x 100 nicht-Frei SCHNELL!

Total Distanz

S= Schnell:

M= Mittel:

R= Rookie:

Di 7. Juli 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/300mr Frei

Jede dritte Bahn Rücken

Swim - 2 x (4sm/3r x 100 Frei + 3sm/2r x 100 nicht-Frei)

Flossen Optional

Intervall = 1st Swim + :25.

Descend Jedes Set um 2-3sec. schneller.

Ziel setzten für jeden Intervall

Armzug verbessere je schneller das es wird:

Weniger Atmung auf den Frei Distanzen

Schneller Kadenz je aber trotzdem langen Armzug machen

Schneller Beinschlag

Ziel anpassen wen Zugrosse Abweichungen auftreten.

Swim – 12 x 50 @ 1:10

Ungerade - EZ Frei

Gerade - Schnell Delphin (2 mal)

Schnell Rücken (2 mal)

Schnell Brust (2 mal)

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 9. Juli 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 – 6sm/4r x 50 @ :15 Pause

25 Rücken/25 Brust-25 Frei

Descend: sm: 1-3, 4-6; r: 1-4

Drill/Swim – 10s/8m/6r x 50 Frei :20 Pause

Ungerade - 25 Links/25 Rechts

Gerade - Swim. progressiv & Descend

Swim - 3 x (5ae/4i/3r x 150 Frei)

Intervall Descends jedes Set

Erstes Set :20 Pause; Zweites Set :15 Pause; Drittes Set :10 Pause

Paddels – 8sm/6r x 100 @ erster Abgang + :10

Ungerade - Frei

Gerade – Freie Wahl

Swim - 4 x 100 Frei SPRINT @ 3:30

Maximum Effort für all 4!

Locker zwischen den Abgängen

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Sa 11. Juli: 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
- All swims 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 =

Triathlon Club Seeland

Di 14. Juli 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 - 3 x 200sm/100r @ :20 Pause

Jede 4s/3m/2r Länge Rücken oder Brust

Drill - 3ae/2ir x 100 Fly Beinschlag + 50 Frei Swim @ :20 RI

100's: Alternate by 25's: Front - Left Side - Right Side - Ruecken

50's: Easy Frei

Haupt Set: Kraft Ausdauer Focus: Alle Gruppen zusammen

Swim mit Flossen - 9 x 200s/150m/100r @ 3:00

Letzte 50m sind immer schnell

Auf Hand Beschleunigung achten

Total Distanz

S = Schnell:

M =Mittel:

R =Rookey:

Triathlon Club Seeland

Do 16. Juli 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

s- 5 x (5 x 100 + 500)

m - 5 x (5 x 100 + 400)

r- 5 x (3 x 100 + 300)

100 @ :15 Pause. 30 vor jeder Längeren Distanz. 1:00 zwischen den Runden

1^{ste} Runden – 100 Beinschlag mit Flossen. 500 Swim mit Flossen

2^{te} Runden – 100 & 500 Paddels

3^{te}-5th Runden – Swim

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Sa 18. Juli: 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 21. Juli See Schwimmen

**Seeschwimmen im Nidauer Strandbad. Dies ist ein Training für Schwimmer die sich sicher im Offenenwasser fühlen und bewegen können.
Anfänger Kurse werden durch Matthias Klotz im Sommer abgedeckt und sind mit Ihm zu vereinbaren.**

Zeit: 18:00 – 19:00

Aufwärmen: 17:40

Mitbringen: Schwimmausrüstung und Neopren

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Do 23. Juli Technik – Pace Training

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 (4 x 50 "Swim Golf") @ :20 Pause

1 & 3 Set: Frei, 2 Set: nicht-Frei

Züge zählen und in jedem Intervall descend

Diese Übung lehrt um längere Züge mit mehr Kraft zu schwimmen

Beispiel:

1 Intervall: 20 Züge each direction + :42 = 82

2 Intervall: 19 Züge each direction + :41 = 79

3 Intervall: 18 1 Länge, 19 2 Länge + :39 = 76

Haupt Set: Alle Gruppen Zusammen

1 x 700s 600m 400r Intervall 10:00

2 x 350s 300m 200r Intervall 5:00

4 x 150sm 100r Intervall 2:30

6sm/4r x 50 Frei Sprint @ :20 Pause

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Samstag 25. Juli 2009

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 - (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!!!

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

Idem zu oben

Swim - 50+100+150+200+200+150+100+50 Frei

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

Subtrahiere:40-:45 für jeden 50 subtrahiere

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

Subtrahiere:50 für jeden 50 subtrahiere.

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

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

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Triathlon Club Seeland

Di 28. Juli Mittle Distanz

Technik – 6s/5m/4r x 100 @ :15 Pause

Alle sind Beinschlag- Links – Rechts – Ganzelage

Ungerade - Frei

Gerade - Nicht-Frei

Swim - 6s/4mr x 50 Schnell @ :20 Pause

Hauptserie: 2,400 Freestyle Conditioning

Swim – 4sm/3r x 600

#1: 4 x 100 + 200 (r skip)

#2: 3 x 100 + 300

#3: 2 x 100 + 400

#4: 1 x 100 + 500

Gutes Tempo Halten auf den 100. Mittleres Tempo auf den Längeren Distanzen .

Swim Locker auf 100 & SCHNELLER on long swims thru the set.

Add :05 zu ersten 100 um den Intervall anzufangen.

Add :10 zum erten 100 Intervall jedes neuen Set.

Tempo der ersten längerne Distanz durchs Ganze Set halten.

Beispiel Intervall:

4 x 100 @ 1:30 + 200 @ s- 1:30/3:10 m- 1:40/3:30 r – Überspringen

3 x 100 @ 1:40 + 300 @ s- 1:40/4:45 m- 1:50/5:15 r- 2:00/6:30

2 x 100 @ 1:50 + 400 @ s- 1:50/5:20 m- 2:00/7:00 r- 2:10/8:40

1 x 100 @ 2:00 + 500 @ s- 2:00/7:55 m- 2:10/8:45 r- 2:20/10:50

Swim - 1 x 100 Frei EZ

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

Do 30. Juli 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

6sm/4r x 50 Frei (Intervall = erste Distanz + :20)

Atmungen pro 25 – 7,5,3 Armzüge

Descend 1-3, 4-6 sm; 1-4 r

3 x 250s/200m/150r Frei Swim @ :30 Pause

3-5 Sekunden schneller werden in jeder Runde

ZEIT nehmen auf dem 3ten

1 x 500s/400m/300r Frei Swim

Versuche die doppelte Zeit vom dritten Intervall des Vorherigen Set zu schwimmen

3 x 200s/150m/100r Frei Paddels @ :30 Pause

3-5 Sekunden schneller werden in jeder Runde

ZEIT nehmen auf dem 3ten

1 x 400s/300m/200ir Frei Paddels

Versuche die doppelte Zeit vom dritten Intervall des Vorherigen Set zu schwimmen

3 x 100s/75m/50r Frei Beinschlag (Brett optional) @ :30 Pause

3-5 Sekunden schneller werden in jeder Runde

ZEIT nehmen auf dem 3ten

1 x 200s/150m/100r gleicher Beinschlag

Versuche die doppelte Zeit vom dritten Intervall des Vorherigen Set zu schwimmen

Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =