

## November 2009 Trainings Übersicht

Di 3. November Mitteldistanz  
Do 5. November Intensive  
Sa 7. November Distanz  
Di 10. November Sprint/ Flossen  
Do 12. November Technik  
Sa 14. November Frei/Lagen  
Di 17. November Sprint/ Flossen  
Do 19. November Mitteldistanz  
Sa 21. November Wasserball oder Intensive  
Di 24. November CrossFit Set  
Do 26. November Mitteldistanz  
Sa 28. November Wasserball oder Intensive

### November Ankündigung

Ausdauersport braucht Ausdauertraining ihr habt es so gewollt und das werdet ihr hier auch kriegen.

#### Wer kann am meisten Meter ansammeln?

Das erstmal dieses Jahr wir es eine **Seeland Challenge Serie\*** geben:

Samstag 12. Dezember:: Challenge 1 (50 x 1:50)

Samstag 9. Januar:: Challenge 2 (75 x 1:40)

Samstag 13. Februar: Challenge 3 (100 x 1:30)

\*Die Seeland Challenge ist ein Vorschlag und wird nur bei Interesse durchgeführt

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 wichtig und sollten auch für Schwimmtraining aufgebaut werden.

Das Training beginnt PUNKT 20:00 mit kompletter Ausrüstung

Empfohlene Trainingsausrüstung: Brille, Badekappe, Schwimmanzug (Board shoderts sind nicht empfohlen) Paddels (klein oder mittel), Kurze Flossen (Finis), Schnoderchel (Finis), persönlicher Seilzug (Stretch Coderdz) oder Teraband.

Bei Fragen, Anregungen oder anderem:

Jan Pyott: [jpyott@gmail.com](mailto:jpyott@gmail.com)

Michael Kurth: [michael.kurth@cobranet.ch](mailto:michael.kurth@cobranet.ch)

**Di 3. November 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 200s/150m/100r**

Abwechselnd 50 Rücken /50 Brust

**Beinschlag/Ganzelage – 7s/6m/5r x 50 Abwechselnd jede 25m @ :10 Pause**

Gerade - Frei

Ungerade- Nicht-Frei

**Ganzelage oder Paddels - 3 x (4s/3m/2r x 125 Frei)**

Intervall = Ganzelage + :20.

Descend Intervall um :05 in jedem neuen Set.

Beispiel Intervall für : 5 @ 2:00, 1:55, 1:50

**Paddels oder Ganzelage - 3 x 200s/150m/100r Frei**

Das Gegenteil des vorherigen Set machen (Ganzelage oder Paddels)

Intervall = Ganzelage + :30

Descend

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Do 5. November Intensive

#### 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**

#### Beinschlag - 3 x 200sm/150r @ :25 Pause

Abwechseln 50 Frei/50 Freiewahl

Immer das gleiche machen fuer jede Wiederholung

Descend

#### Ganzelage - 1 x 100/50 LOCKER

#### Haupt Set: 1'600m Frei & Lagen Mix

**Ganzelage/Paddels - 400 Frei+300 IM+ 300 Frei+200 IM+200 Frei+100 IM+100 Frei**

Frei: Paddels

IM: Ganzelage

Ganzelage faster pace per 100 as distance decreases.

Intervalls per 100:	Frei	IM
a:	1:20-1:25	1:35-1:40
e:	1:30-1:40	1:45-2:00
i:	1:45-2:00	2:05-2:25
r	2:05 +	2:30 +

#### Ganzelage - 1 x 100 Freiewahl LOCKER

#### Ganzelage – 10s/8m/6r x 25 Freiewahl Sprint @ :30

Mit Maximum 2mal Atmen pro 25m: Delphin oder Frei

#### Total Distanz

S= Schnell: 2950m

M= Mittel:

R= Rookie:

## Triathlon Club Seeland

---

### Sa 7. November 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 - 1 x 300 Frei

25m im Wechsel Rücken – Brust – Frei an einem Stück

#### Haupt Set: Alle Gruppen zusammen

**Ganzelage – 6 Frei Repetitionen Descend um :10. Maximale Distanz zurücklegen und halten durch das Set: Erste Distanz soll so gewählt sein das es am Schluss auch noch reicht. Immer die gleiche Distanz Schwimmen mit kürzer werdenden Intervallen!**

#### Start Intervall:

7:00 - 6:50 - 6:40 - 6:30 – 6:20

S = 500

M = 450

R = 300 oder 350

#### Ganzelage – 1 x 50 LOCKER

#### Ganzelage – 1 x 500/450/400/300 (Gleiche Distanz wie zuvor)

#### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

# Triathlon Club Seeland

---

## Di 10. November 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 – 6s/5m/4r x 100 Lagen @ :15 Pause

Technik für Delphin beachten. Descend von 60% zu 85%

### Beinschlag mit Flossen – 8s/7m/5r x 50 Frei @ :15 Pause

25 locker/25 schnell

### Ganzelage mit Flossen – 6s/5m/4r x 50 Frei @ :15 Pause

Progressive schneller werden bis zur Geschwindigkeit für 10 x 100m

### Haupt Set: Flossen Optional

#### Ganzelage – 10sm/6r x 100 Frei @ 2:15 Intervall (ca. :50-1:00 Pause)

Gerade: 75-80% Effort. Perfect Form

Ungerade: Schnellst mögliche Pace

Gerade sollten :05-:10 langsamer sein als die Ungeraden

#### Ganzelage – 3sm/2r x (3 x 50 Nicht-Frei) @ :30 Pause

Intervall bestimmen nach der ersten Distanz :15 addieren.

Descend in jedem Set 1-3.

### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

**Do 12. November 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**

**Ganzelage – 6s/4m/3r x 100 @ :20-:30 Pause**

#1-3 Frei

#4-6 Rücken

**Technik Set:**

**Ganzelage – 8s/7m/5r x 50 Frei @ :25 Pause**

Gute Flipwenden machen! Streamline bis nach der roten Zone.

**Ganzelage - 1 x 200s/150m/100r Frei**

Tempo vor der Wende aufbauen und mit diesem durch die Wende!

Letzte Wende und folgenden 25m müssen schnell sein.

**Ganzelage – 8s/7m/5r x 50 Rücken @ :25 Pause**

Gute Flipwenden machen! Streamline bis nach der roten Zone.

**Ganzelage - 1 x 200s/150m/100r Rücken**

Tempo vor der Wende aufbauen und mit diesem durch die Wende!

Letzte Wende und folgenden 25m müssen schnell sein.

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Sa 14. November Frei/Lagen

#### 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 – 8s/6m/4r x 75 @ :20 PAUSE

Ungerade - Frei

Gerade - Freiwahl

#### Ganzelage – 6s/5m/4 r x 250 Frei @ :15 PAUSE

Gleiche Geschwindigkeit

#### Ganzelage – 5s/4mr x 100 Lagen @ :30 PAUSE

Descend

#### Ganzelage oder Armzug – 4sm/3r x 150 Frei @:15 PAUSE

Gleiche Geschwindigkeit

#### Ganzelage – 3sm/2r x 200 Lagen @ :30 PAUSE

Descend

#### Beinschlag – 6s/4m/2r x 125 Freiwahl @ :30 PAUSE

50 Progressiv + 25 schnell + 50 mittel

#### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

**Di 17. November 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**

**Technik - 1 x 400/300 Frei**

Wiederhole: 25 Ratrap /25 DPZ/25 Unterwasser Paddeln/25 Schnell

**Beinschlag/Ganzelage – 4/3 x (100+ 2 x 50) mit Flossen @ :15 Pause**

Freiewahl der Lage. In der gleichen Lage pro Wiederholung bleiben.

100m – Progressiv Beinschlag

25m – Sprint Ganzelage

**Ganzelage mit flossen – 10sm/7r x 100 in der ersten Lage**

Intervall = erste Distanz + :15.

Add iere :15 zum Intervall jedesmal wen die Sprint Distanz zuniemt

4sm/2r x 25 Sprint + 75 sehr locker

3sm/2r x 50 Sprint + 50 sehr locker

2smr x 75 Sprint + 25 sehr locker

1 x 100 Sprint!

**Ganzelage - 1 x 100sm/50r Freiewahl locker**

**Ganzelage - 3 x (4 x 50) @ :10 Pause (Flossen Optional)**

#1-3 – Schnell in der gleichen Lage

#4 - sehr locker Freiewahl

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

**Do 19. November 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**

**Paddels - 1 x 400s/300m/250r Frei**

3er Atmung.

Arme – Schultern und Hüfte in der Bewegung verbinden

**Ganzelage – 2 x 300s/200m/200r**

Zweiter schneller als erster. Ziel ist es 1-2 Züge weniger zu brauchen auf der ersten Hälfte

**Paddels – 3 x 200s/150m/150r**

Descend.

**Ganzelage – 4 x 150ae/125i/100r**

Progressiv pro 150

**Paddels – 5 x 100ae/50ir**

Schnellst mögliche Pace

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

**Sa 21. November Wasserball oder Intensive**

**Wasserball Turnier im kleinen Becken für J+S und Erwachsene.**

**Alternative im grossen Becken:**

**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 – 5s/4mr x 100 Frei @ :15 Pause**

Descend

**Ganzelage - 1 x 50 Freiwahl locker**

**Ganzelage - 5 x 100 Frei @ :10 Schneller Intervall**

Pace vom vorletzten 50m der vorherigen Sets Halten

**Beinschlag - 200 + 150 + 100 + 50 @ :20 Puase**

In der ersten Lage anfangen und zur persönlich wenigsten lieben Lage durch wechseln.

**Ganzelage - 2 x (300 Lagen Technik (:30 Pause) + 300sm/200r Frei) 1:00 Pause zwischen den Sets**

Technik sind: 25 Beinschlag - 25 linker Arm - 25 rechter Arm

Frei Ganzelage sind SCHNELL!

**oder**

**Ganzelage - 2 x (400s/300m/200r Frei (:30 Pause) +300sm/200r Lagen) 1:00 Pause zwischen den Sets**

Frei Ganzelage sind moderat/locker - 60-65% Effort.

Lagen sind SCHNELL!

**Paddels – 4sm/3r x 150 Frei mit Fingerpaddels.**

Intervall = erste Distanz + :20

Descend:02 - :03 jeder Runde

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

**Di 24. November Cross Fit Set**

**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**

**Haupt Set: Cross Fit IM Ganzelage**

10 Kniebeugen + 50 Delphin

10 Seilzug + 50 Rücken

10 Liegestützen + 50 Brust

10 sit-ups + 50 Frei

(Rookies machen das Set mit Freistiel)

3 Zyklen ohne Pause – AUF ZEIT!

Bisheriger Rekord 10/30/07 – Katsu Shinkanze 12:12

**Abschluss Set:**

**Paddels – 3 x 400s/300m/200r @ :20-:30 Pause**

Kann auch in kürzere Distanzen gebrochen werden (200 + 100 + 2x50)

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

### Do 26. November 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

#### Beinschlag/Ganzelage – 1 x 350 Frei

Abwechselnd Beinschlag & Ganzelage:

25-25-25-50-25-75-25-100

#### Technik – 8sm/7r x 50 Frei @ :20-:30 Pause

#1 & 2 – Hoher Elbogen

#3 & 4 – Langer Zug

#5 & 6 – Abschluss mit Geschwindigkeit

#7 & 8 – Alles zusammen richtig

#### Haupt Set: Alle Gruppen zusammen

Ganzelage – 10 x 200s/150m/100r Frei.

3 @ 3:10

3 @ 3:00

3 @ 2:50

Descend Sets bei 3.

#3, 6, & 9 sind SCHNELL!

#10 ist SEHR SCHNELL!!!

#### Beinschlag – 1 x 200sm/100r Freiewahl mit Brett

Jede 3te Länge zügig

#### Total Distanz

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =

## Triathlon Club Seeland

---

**Sa 28. November Wasserball oder Intensive**

**Wasserball Turnier im kleinen Becken für J+S und Erwachsene.**

**Alternative im grossen Becken:**

**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**

**Beinschlag/Ganzelage - 8 x 75 @ :10 Pause**

Gerade - 50 Beinschlag/25 Ganzelage

Ungerade - 50 Ganzelage/25 Beinschlag

2 in jeder Lage in umgekehrter Reihenfolge

**Ganzelage – 8s/6m/4r x 100 Frei**

Descend zweier Paaren und immer :02 schneller werden

**Haupt Set:**

**Ganzelage - 3 x s = (5 x 100 + 4 00)**

**m = (4 x 100 + 400)**

**r = (3 x 100 + 300)**

100m: gleichmässiges Tempo :20 Pause

400m: Pace von den 100m halten

1:00 Pause zwischen den Sets

**Ganzelage - 1 x 200s/150m/100r Freiewahl locker**

**Ganzelage – 4sm/3r x (4 x 25 Freiewahl @ :20 Pause)**

Jedes Set von 4:

#1 - Progressiv

#2 - 1/2 schnell - 1/2 locker

#3 - locker

#4 – schnell

**Total Distanz**

S = Schnell =

M = Mittel =

R = Rookie =