



Giessener Schwimmverein

Trainingsprogramme Winterhalbjahr 2000

Sie sind hier: **Schwimmen - Trainingspläne** - letztes Update: 10.12.2005

Weiter zu: [Startseite](#) - [Ratgeber Linkliste](#) - [GSV Ratgeber](#)

Allgemein: [Disclaimer](#) [Impressum](#)

[Diese Seite drucken](#)

Aufbauphase I KW31 KW32 KW33 KW34 KW35 KW36 KW37 KW 38 KW39 Vorbereitungsphase I KW40 KW41 KW42 KW43 KW44 Wettkampfphase I (Hess. Meisterschaften Novi) KW45 KW46	Aufbauphase II KW47 KW48 KW49 KW50 KW51 Vorbereitungsphase II KW01 KW02 KW03 Wettkampfphase II (DMS) KW04 KW05
---	--



Montag 29.1.01	Summe
400 ein	400
12x50 von jeder Lage 3 20 Pause flüssig	1000
8x100 tutti frutti 20sec Pause	1800
6 x 20	2000
6x150 flüssig, Lagen fortlaufend 30sec Pause	2900

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

4x50 alle 4:00 von oben	3100
500 locker	3600
Dienstag 30.1.01	Summe
400 ein	400
12x50 alle 1:15 25 locker, 25 voll	1000
300 Beine flüssigf	1300
4x50 Beine voll alle 2:30	1500
10x100 (70%) alle 1:40	2500
ca 15x 15m voll, mit und ohne Wende	3000
2x400 Lagen flüssig	3800
Donnerstag 1.2.01	Summe
400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause	800
200 Beine	1000
8x25 Beine schnell alle 1:00	1200
200 locker	1400
3x[100 Lagen flüssig alle 2:00 - 2x50 Kraul schnell alle 1:00 - 4x25 ganz schnell alle 1:00 erste Lage] SP 2min	2300
1x600 flüssig	2900
Freitag 2.2.01	
400 ein	400
8x50 Lagen 20xsec Pause	800
3x150 50A,50B,50ganze Lagen fortlaufend 30sec Pause	1250
4x20	1350
3x300 locker	2150
1x50	2200
300 locker	2500



Montag 22.1.2001	Summe
400 ein	400

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

4x150 von jeder Lage 50A/50B/50gl, Pause 20sec	1000
8x50 Beine 25voll, 25 locker 30 Pause	1400
3x200 voll alle 6:00	2000
100 locker	2100
1x1000 schnell	3100
200 locker	3300
6x20	3400
2x400 Lagen flüssig	4200
Dienstag 23.1.2000	Summe
8x100 10sec Pause	800
2x50-100-200-100-2x50 Beine sjeweils 50locker, 50 schnell Pause 30sec	1400
100 locker	1500
8x50 alle 3:00	1900
100 locker	2000
30 x 50 alle 50	3500
6x20	3600
1x800 locker	4400
Donnerstag 25.1.2001	Summe
400 ein	400
400 Arme gesteigert 1min Pause .- 4x100 Arme alle 2:00 schnell - 1min Pause - 8 x 50 Arme ziemlich violl alle 1:15	1600
200 locker	1800
2x[200 flüssig -30sec Pause, 8x25 von jeder Lage 2 alle 45 schnell - 200 flüssig - 30 sec Pause - 8x25 erste Lage alle 1:00]	3400
3x200 flüssig 20sec Pause	4000
Freitag 26.1.2001	
400 ein	400
8x100 flüssig beliebig 10sec Pause	1200
2x[10x20voll/30 locker] #1 Beine, #2 ganze 30 Pause	2200
100 locker	2300
5x100 alle 4:00	2800
100 locker	2900
2x[6x100 alle 1:30/1:40] 1min Pause	4100

200 locker

4300



Montag 15.1.01	Summe
400 ein	400
8x50 10sec Pause	800
16x50 alle 1:00 25lo, 25 voll	1600
500 Arme gesteigert	2100
8x100, 80% alle 1:45	2900
200 - 2x100 - 4x50 voll Pause zwischen jeder Strecke 2:00 Züge + Zeit = Punkte , minimieren !!!	3400
1x800 Arme 3-5er Zug / 50er Wechsel	4200
Dienstag 16.1.01	
400 ein	400
400 Beine	800
20x 15-20 m voll ganze Lage. Rest locker alle 1:30 - 1:45	1800
200 locker	2000
10x100 alle 2:30 ziemlich voll, Züge + Zeit = Punkte...	3000
200 locker	3200
3x400 Lagen, Pause 30sec, 100er, 50er, 25er Wechsel	4400
Donnerstag 18.1.01	
400 ein	400
8x100 Arme flüssig	1200
12x50 Beine, 25 locker, 25 voll alle 1:30	1800
5x[6x25 voll alle 40] Serienpause 3min	2550
3x400 flüssig 1min Pause, 50lo-50sch-100lo 100sch 50lo 50schn	3750

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

300 locker	4050
Freitag 19.1.01	
400 ein	400
8x100 flüssig beliebig 10sec Pause	1200
3x[4x50 Beine voll alle 1:00] Serien Pause 2min	1800
200 locker	2000
50-50-100-150-200-150-100-50-50 schnell Pause 1min	2900
100 locker	3000
1x800m (90%)	3800
3x50 alle 4:00 von oben	3950
200 locker	4150



Montag 8.1.01	
	Summe
400 ein	400
800 Arme 3-5er Zug/50er Wechsel	1200
8x100 Arme alle 1:45	2000
16x50 Arme gesteigert 1-4 alle 50	2800
200 locker	3000
8x100 Max alle 3:30	3800
8x50 15sec Pause locker	4200
Dienstag 9.1.01	
	Summe
400 ein	400
4x100 Lagen 15sec Pause	800
500 Beine 25locker, 25 schnell	1300
Beine - 4x[4x25 voll alle 1:00]	1700
100 locker	1800
16x50 alle 50 - 1 locker - 1voll	2600
200 locker	2800
2x200 alle 7:00 voll	3200

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

800 Arme 3-5er / 50er Wechsel	4000
Donnerstag 11.1.01	Summe
12x50 15sec Pause	600
600 Arme gesteigert	1200
12x25 Arme voll alle 40	1500
100 locker	1600
3x[100 Lagen 15sec Pause - 4x25 Delphin alle 30 - 100 locker - 15sec Pause - 4x25 Rücken alle 30 - 100 Beine - 15sec Pause - 4x25 Brust alle 30 - 100 Arme - 15sec Pause - 4x25 Kraul alle 30] die 25er ziemlich voll, 1:30 Serienpause	4000
200 aus	4200
Freitag 12.1.01	
400 ein	400
Beine: 3x[100 Lagen - 20sec Pause - 4x50 schnell alle 1:15] 1min Serienpause	1300
Arme 4X[100 flüssig - 20sec Pause 4x50 voll alle 1:00] Serienpause 1 min	2500
100 locker	2600
8x[50+50] - 5sec Pause voll, 1:30 Pause	3400
16 x50 15 sec Pause, von jeder Lage 4 flüssig	4200



Montag 1.1.01	Summe
Neujahr	
Dienstag 2.1.01	Summe
20 min Zugseil	

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

400 ein	400
6x150 30sec Pause, [50 Beine, 100L Arme]	1300
8x100 [50 1.Lage Beine, 50 Delphin] 15sec Pause	2100
4x [50S-100R,150B-200K-150R-100B-50S] 15sec Pause	5300
200 aus	5500
Donnerstag 4.1.01	Summe
400 ein	400
400 Lagen Beine	800
8x75 Beine gesteigert 15sec Pause 2 von jeder Lage	1400
3x[200 flüssig - 30sec Pause - 2x100 schnell 20sec Pause - 200 locker 30sec Pause. 2x100 voll 1min Pause]	3800
200 locker	4000
Freitag 5.1.00	
20min Zugseil	
400 ein	400
600 Arme 3-5er/50er Wechsel	1000
12x50 Arme gesteigert alle 1:00	1500
12x50 Arme voll alle 1:15	2100
400 Beine	2500
400 Lagen 30sec Pause- 6x100 Technik 15secw Pause- 400 Lagen 30sec Pause- 3x100 voll alle 3:00	4200
800 aus	5000



Montag 18.12.00	Summe
20min Zugseil	

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

400 ein	400
4x100 Lagen 15sec Pause	800
800-2x400-4x200-8x100-16x50 Pause 40sec	4800
200 aus	5000
Dienstag 19.12.00	Summe
Schwimmbad hat zu	
Donnerstag 21.12.00	Summe
400 ein	400
10x50 Beine alle 1:10	900
3x100 + 3x200 + 3x300 + 3x200 + 3x100 Pause 30 sec zwischen jeder Strecke - schnell	3600
200 locker	3800
10x50 jeden zweiten voll alle 1:30	4300
200 aus	4500
Freitag 22.12.00	
20min Zugseil	
400 ein	400
16x50 - 8x erste, 8x zweite je 4xc50 Beine	1200
3x(8x100) je 100 Delphin 100 Kraul, 20sec Pause schnell	3600
100 locker	3700
10x100 alle 2:30 schnell	4700
200 aus	4900



Montag 11.12.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

400 Beine, jeden 3. 25 schnell	800
400 flüssig - 4x200 Lagen - 400 flüssig - 3x200 Lagen -400 flüssig - 2x200 Lagen - 400 flüssig - 200 Lagen - 400 flüssig	4800
200 aus	5000
Dienstag 12.12.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400
16x50 von jeder Lage 4	1200
400 Beine	1600
3000m Test	4600
200 locker	4800
Donnerstag 14.12.00	Summe
400 ein	400
800 flüssig	1200
50 x 50 alle 50 , mit oder ohne Paddles	3700
200	3900
800 flüssig	4700
200 locker	4900
Freitag 8.12.00	
Weihnachtsfeier	



Montag 4.12.00	Summe
20min Zugseil	
10x100 10sec Pause ein	1000
4x[400-300-200-100] 20sec Pause - 1min SP #1 - Lagen #2 - 1. Lage #3 - Delphin #4 - 400 + 200 Beine, 300 - 100 Arme	5000
200 aus	5200

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

Dienstag 5.12.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400
10x50 Beine - 50lo, 50 schnell	900
3x [5x200] 15sec Pause, SP 1:30	3900
200 locker	4100
8x100 Lagen 15sec Pause	4900
200 locker	5100
Donnerstag 7.12.00	Summe
400 ein	400
10x 50 25Kraul, 25 Delphin 15 Pause	900
6x100 15sec flüssig 2x50 Delphin 15sec Pause 4x100 15sec P flüssig 4x50 Delphin 15sec P 2x100 flüssg 6x50 Delphin 15sec Pause 1x100 flüssig 8x50 Delphin 15sec Pause	3200
200 locker	3400
16x50 flüssig 10sec Pause, je 8 erste, 8 zweite Lage, 4xBeine, 4x Arme	4200
200 locker	4400
Freitag 8.12.00	
20min Zugseil	
400 ein	400
400 Beine	800
6x100 Beine schnell - 15sec Pause	1400
2000 Lagen 50er Wechsel	3400
200 locker	3600
15x100 flüssig - 15sec Pause	5100
200 aus	5300



Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01



Montag 27.11.00	Summe
400 ein	400
800 Arme gesteigert	1200
5x200 Arme 30sec Pause, 1. schnell, 2. langsamer 3.....	2200
100 locker	2300
6x150 Beine jeden 150er gesteigert	3200
100 locker	3300
3x400 30 sec Pause von 1.-3 gesteigert	4500
200 locker	4700
Dienstag 28.11.00	Summe
400 ein	400
5x100 Lagen 20sec Pause	900
8x100 alle 1:35 bzw. 15sec Pause	1700
8x100 alle 1:30 bzw. 10 sec Pause	2500
8x150 320sec Pause 50 Beine gesteigert, 100 Lagen Arme	3700
6x100 alle 1:40	4300
6x100 alle 1:45	4900
6x50 25Brust, 25 Kraul locker	5200
Donnerstag 30.11.00	Summe
400 ein	400
10x 50 25kraul, 25 Delphin 15 Pause	900
6x250 Arme - 45 sec Pause #1-3-5 50m 5er, 50m 6er Zug #2-4-6 gesteigert	2400
4x200 Beine 50locker, 50 schnell - 30 Pause	3200
12x100 alle 1:40, bzw. 20 sec Pause, schnellst möglicher Schnitt	4200
200 locker	4400
Freitag 1.12.00	
400 ein	400
1000 gesteigert, Pause 1min	1400

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

400 Beine flüssig	1800
1000 2. Hälfte schneller als erste	2800
400 tutti frutti	3200
1000 voll	4200
200 aus	4400



Montag 20.11.00		Summe
400 ein		400
10 x100 Arme 20sec Pause, 1 Kraul, einen Brust		1400
4x (8x100 von jeder Lage) 20sec Pause, SP1:30		4600
200 locker		4800
Dienstag 21.11.00		Summe
400 ein		400
16x50 alle 50, bzw. 10sec Pause		1200
1x800 Beine		2000
800+400+200+100+100+50+50 - 30sec Pause		3700
100 locker		3800
3x400 Lagen - 100er, 50er. 25er Wechsel, Pause 45		5000
Donnerstag 23.11.00		Summe
400 ein		400
10x50 Delphin alle 1:15		900
400 flüssig		1300
10x50 Rücken alle 1:15		1800
400 flüssig		2200
10x50 Brust alle 1:15		2600
400 Beine flüssig		3000
10x50 Kraul alle 1:15		3500
400 flüssig		3900
Freitag 24.11.00		
400 ein		400

8x50 alle 50 flüssig	800
6x200 75% alle 3:00 bzw. 20sec Pause	2000
12x100 85% alle 1:40	3200
24x50 90% alle 50	4400
400 locker	4800



Montag 13.11.00	Summe
400 ein	400
12x50 von jeder Lage 3 20 Pause flüssig	1000
8x100 tutti frutti 20sec Pause	1800
6 x 20	2000
6x150 flüssig, Lagen fortlaufend 30sec Pause	2900
4x50 alle 4:00 von oben	3100
500 locker	3600
Dienstag 14.11.00	Summe
400 ein	400
12x50 alle 1:15 25 locker, 25 voll	1000
300 Beine flüssig	1300
4x50 Beine voll alle 2:30	1500
10x100 (70%) alle 1:40	2500
ca 15x 15m voll, mit und ohne Wende	3000
2x400 Lagen flüssig	3800
Donnerstag 15.11.00	Summe
400 ein	800
4x100 Lagen 20sec Pause	1000
200 Beine	1000
8x25 Beine schnell alle 1:00	1200
200 locker	1400
3x[100 Lagen flüssig alle 2:00 - 2x50 Kraul schnell alle 1:00 - 4x25 ganz schnell alle 1:00 erste Lage] SP 2min	2300
1x600 flüssig	2900

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

Freitag 16.11.00	
400 ein	400
8x50 Lagen 20xsec Pause	800
3x150 50A,50B,50ganze Lagen fortlaufend 30sec Pause	1250
4x20	1350
3x300 locker	2150
1x50	2200
300 locker	2500



Montag 6.11.00		Summe
400 ein		400
4x150 von jeder Lage 50A/50B/50gl, Pause 20sec		1000
8x50 Beine 25voll, 25 locker 30 Pause		1400
3x200 voll alle 6:00		2000
100 locker		2100
1x1000 schnell		3100
200 locker		3300
6x20		3400
2x400 Lagen flüssig		4200
Dienstag 7.11.00		Summe
8x100 10sec Pause		800
2x50-100-200-100-2x50 Beine sjeweils 50locker, 50 schnell Pause 30sec		1400
100 locker		1500
8x50 alle 3:00		1900
100 locker		2000
30 x 50 alle 50		3500
6x20		3600
1x800 locker		4400
Donnerstag 9.11.00		Summe
400 ein		400

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

400 Arme gesteigert 1min Pause .- 4x100 Arme alle 2:00 schnell - 1min Pause - 8 x 50 Arme ziemlich violl alle 1:15	1600
200 locker	1800
2x[200 flüssig -30sec Pause, 8x25 von jeder Lage 2 alle 45 schnell - 200 flüssig - 30 sec Pause - 8x25 erste Lage alle 1:00]	3400
3x200 flüssig 20sec Pause	4000
Freitag 10.11.00	
400 ein	400
8x100 flüssig beliebig 10sec Pause	1200
2x[10x20voll/30 locker] #1 Beine, #2 ganze 30 Pause	2200
100 locker	2300
5x100 alle 4:00	2800
100 locker	2900
2x[6x100 alle 1:30/1:40] 1min Pause	4100
200 locker	4300



Montag 30.10.00	
	Summe
400 ein	400
8x50 10sec Pause	800
16x50 alle 1:00 25lo, 25 voll	1600
500 Arme gesteigert	2100
8x100, 80% alle 1:45	2900
400 Beine	3300
8x50 schnell alle 1:15	3700
100 locker	3800
8x50 voll alle 1:45	4200
2x400 Laen locker	4800
Dienstag 31.10.00	
	Summe
400 ein	400

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

400 Beine	800
20x 15-20 m voll, Rest locker alle 1:30	1800
200 locker	2000
8x100 Arme 2. Hälfte schnell alle 2:15	2800
200 locker	3000
8x100 alle 2:30 ziemlich voll	3800
1x800 locker	4600
Donnerstag 2.11.00	Summe
400 ein	400
8x100 Arme flüssig	1200
12x50 Beine, 25 locker, 25 voll alle 1:30	1800
5x[6x25 voll alle 40] Serienpause 3min	2550
3x400 flüssig 1min Pause, 50lo-50sch-100lo 100sch 50lo 50schn	3750
300 locker	3950
Freitag 3.11.00	
400 ein	400
8x100 flüssig beliebig 10sec Pause	1200
3x[4x50 Beine voll alle 1:00] Serien Pause 2min	1800
200 locker	2000
50-50-100-150-200-150-100-50-50 schnell Pause 1min	2900
100 locker	3000
1x1000m (90%)	4000
100 locker	4100
3x50 alle 4:00 von oben	4250
400 locker	4650



Montag 23.10.00	Summe
400 ein	400
16x50 von jeder Lage 4 - 15 Pause	1200
400 Beine, 50 locker, 50 schnell	1600

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

8x100 Delphin voll, alle 3:00	2400
3x800 Lagen . 200er/100/50er Wechsel	4800
200 aus	5000
Dienstag 24.10.00	Summe
400 ein	400
4x150 von jeder Lage 50 A, 50B, 50G 20sec Pause	1000
8x100 B 25lo, 25 schnell - 20sec Pause	1800
6x (50 + 50 - 10sec Pause) alle 5:00	2400
4x400 flüssig-schnell-flüssig-schnell	4000
200 aus	4200
Donnerstag 26.10.00	Summe
400 ein	400
6x100 Arme flüssig	1000
20x25 Arme, ziemlich voll - alle 45 5 von jeder Lage	1500
400 flüssig - 1min Pause 4x100 1. Lage alle 2:00 80% 1:30 Pause 400 2. Hälfte schneller als erste 2min Pause 8x50 alle 1:15 ca 90% - 1:30 Pause 400 Technik - durchziehen , Wende etc. - 2min Pause 16 x 25 1. Lage voll alle 45	3900
400 aus	4300
Freitag 27.10.00	
400 ein	400
8x100 flüssig beliebig 10sec Pause	1200
3x[4x50 Beine voll alle 1:00] Serien Pause 2min	1800
200 locker	2000
400+200+200+100+100+50+50 alles voll Pause 2min	3100
400 aus	3500
Montag 16.10.00	Summe



Montag 16.10.00	Summe
------------------------	--------------



Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

20min Zugseil	
400 ein	400
10 x 100 Lagen 15 sec Pause	1400
800 Arme 3-5-7er /50er Wechsel	2200
8x[200 Lagen 30sec Pause, 2x50 voll 1. Lage, alle 1:;00]	4600
200 aus	4800
Dienstag 17.10.00	Summe
20min Zugseil	
10x100 15sec P beliebig	1000
400 Beine	1400
12x50 Beine schnell 30sec Pause	2000
20x50 alle 1:10 von jeder Lage 5	3000
800 Arme, Technik, Wenden	3800
8x150 100 flüssig, 50 Delphin, alle 2:15	5000
200 locker	5200
Donnerstag 19.10.00	Summe
400 ein	400
16x75 Beine, 30sec Pause, 50 flüssig, 25 voll	1600
100 locker	1300
16x75 Arme 30sec Pause, 50 flüssig, 25 voll	2500
100 locker	2600
5 x [100 1. Lage voll, 100 flüssig, 100 Lagen voll] die 100er alle 1:45 1min Serienpause	4100
200 locker	4300
Freitag 20.10.00	
400 ein	400
8x100 15 Pause flüssig	1200
16x50 Beine, gesteigert 20sec Pause	2000
1000m Arme - 2. Hälfte schneller als erste	3000
5x400 Pause 1min, (50lo, 50schn, 100lo - 100schn, 50lo, 50schn)	5000
200 locker	5200





Montag 2.10.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400
8x50 von jeder Lage 2 - 15 Pause	800
8x100 flüssig 10sec Pause	1600
2x {150, 300, 450, 300, 150m} - 15sec Pause zwischen jeder Strecke Serienpause 2:00 1. Serie: Kraul 2. Serie Lagen, weiterlaufende Reihenfolge, 50er Wechsel.	4300
200 locker	4500
8x50 alle 1:10, abw. einen locker, einen voll	4900
200 locker	5100
Donnerstag 5.10.00	Summe
400 ein	400
6x200 Arme 50locker, 50 schnell 30sec Pause	1600
10x75 Beine, 25flüssig, 25 voll, 25 flüssig	2350
8x[100 Lagen, 20sec Pause, 2x50 Kraul - alle 50 schnell, 4x25 voll 15sec Pause 1. Lage]	4750
200 locker	5000
Freitag 6.10.00	Summe
200min Zugseil	
400 ein	400
8x100 Lagen alle 1:45	1200
2x{4x50 (10sec Pause), 3x100 (20secPause), 2x200 (20sec Pause), 1x300} Serienpause 2min. 1. Serie 1. Lage 2. Serie fortlaufend 50er weise Kraul, Kraul, Delphin, Kraul, Kraulö, Delphin... 2	3600
200 locker	3800
10 x 100 30sec Pause, abw. einen locker, einen schnell	4800

 	
Montag 9.10.00	Summe
20min Zugseil	
10x100 Lagen 20sec Pause	1000
Immer die zweite Serie deutlich schneller als die vorherige	
2x500 abw. 100 Lagen, 100 Kraul 30sec Pause	2000
2 x 400 200 Delphin Beine, 200 Kraul Beine, 30 sec Pause	2800
2x300 Arme, eine mit einer ohne Paddles	3400
2 x 200Lagen 25er Wechsel, 30sec Pause	3800
2x100 Kraul, 30sec Pause	4000
2x50 Delphin , 30sec Pause	4100
200 locker	4300
8x50 von jeder Lage 2 alle 1:30 schnell	4700
200 locker	4900
Dienstag 10.10.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400
4x100 Lagen 20sec Pause	800
8x100 Bewine 30sec Pause, gesteigert 1- 4	1600
800 flüssig, 1min Pause	2400
4x200 90% 30sec Pause	3200
800 flüssig, 1min Pause	4000
8x100 90% alle 1:40	4800
200 locker	5000
Donnerstag 12.10.00	
400 beliebig, 400 Kraul	800
16x50 alle 1:00, 25 locker, 25 voll abw. 4xDelphin, 4xKraul	1600
600 Arme flüssig	2200
8x100 Arme 80% 20sec Pause	2400

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

200 Beine flüssig	2600
8x50 Beine voll, 30sec Pause	3000
200 locker	3200
8x50 erste Lasge voll alle 1:30	3600
800 Lagen 200er Wechsel flüssig	4400
Freitag 13.10.00	
400 ein	400
8x50 10sec Pause flüssig	800
3x600 Armejeden 600er gesteigert, 1min Pause	2400
100 locker	2500
16x100 best möglicher Schnitt 20sec Pause	4100
200 aus	4300
Samstag Sonntag WK in Siegen	



Montag 25.09.00	
	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400
400 Beine	800
8x50 Beine alle 1:10 schnell	1200
10x100 Lagen 30" Pause	2200
800 Arme 3-5-7/50er	3000
8x100 Arme/Paddles 20" P	3800
5x200 Lagen schnellstmöglich, P: 1min	4800
200 aus	5000
Dienstag 26.09.00	
	Summe
20 min Zugseil	
400 ein	400
8x50 alle 50	800
2x2000m/1:30 Pause, 15sec Pause A. 200 Lagen-400R-800K (nach jeder Wende 2 Delphin Beine) - 400B - 200 Lagen B: 200 Lagen - 400Brust 2:1,3:2 - 800K s.o. - 400	4800

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

Lagen - 200B	
200 locker	5000
Donnerstag 28.09.00	Summe
400 ein	400
8x50 Beine von jeder Lage 2	800
8x100 Lagen alle 1:45	1600
16x50 abw Kraul. Delphin 15sec Pause	2400
8x100 Kraul flüssig, alle 1:40	3200
16x50 erste Lage schnell 20sec Pause	4000
8x100 von jeder Lage zwei 20sec Pause	4800
200 aus	5000
Freitag 29.09.00	Summe
200 ein	200
10x50 Beine alle 1:10	700
1200 70' % Puls ca 22- 24 1000 75% 800 80% 600 85% 400 85% 200 - 100% 100 - 100%	5000
Pause jeweils 1min Pause	
200 locker	5200



Montag 18.09.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400
800m 200A/200B 1./2. Lage	1000
4x (8x100) 15''P, SP 1min, von jeder Lage 8	4000
100 locker	4100

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

10x50 jeden 2ten schnell alle 1:00	4600
200 ais	4800
Dienstag 19.09.00	Summe
20 min Zugseil	
400 ein	400
8x150, 50A,50B,50A, von jeder Lage 2, 20sec Pause	1400
8x400 alle 6:00 - 6:15	4600
200 locker	4800
evtl noch 50er	
Donnerstag 21.09.00	Summe
16x50 15sec Pause, von jeder Lager vier, (Reihenfolge: Lagen rückwärts)	800
4x200 30 Pause, 100 1. Lage, 100 Lagen	1600
8x100 20 Pause, 25 Delphin, 50 Beine, 25 Delphin	2400
9x100 Beine 30 Pause, 1.-3 'gesteigert und die restlichen sechs das Tempo halten	3500
100 locker	3600
6x200 30 sec Pause 2x flüssig, Puls danach 23 - 25 2x schnell Puls 28 - 30 2x ziemlich voll Puls >32	4800
200 ais	5000
Freitag 22.09.00	Summe
200 ein	200
800m 400 1. Lage, 400 Lagen	1000
3x400 alle 6:00 1- 3 gesteigert	2200
200 Beine locker	2400
10x50 Beine 20 sec Pause. 1lo 1 schnell	2900
1x1500 Test	4400
200 locker	4600
8x50 abw. einen Delphin, einen Kraul	5000
200 locker	5200



Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

Montag 11.09.00	Summe
20min Zugseil	
200 ein	200
8x100 , 1ßsec Pause	1000
1x300,2x200,3x100 2x300,1x200,2x100 2x300,3x200,1x100 Pause 20sec/1min 300 immer Arme/PB/PA, 200 Beine, 100 20tauchen,30Delphin,25Kraul,25Delphn	4300
100 locker	4400
10x50 jeden 2ten schnell alle 1:00	4900
200 ais	5100
Dienstag 12.09.00	Summe
400 ein	400
5x(50Kraul, 10sec-100Rücken-10sec- 50 Kraul) 30sec	1400
3000m Test	4800
200 aus	5000
Donnerstag 14.09.00	Summe
400 Lagen, 400 50B/50A	800
3x200 Arme, auf 200er gesteigert, Pausde 30sec	1400
12x50 Arme PB/PA schnell alle 1:15	2000
300 Beine jeden 3. 25er voll	2300
5x[150 flüssig, langer Zug, - 30sec Pause, 100 85% - 1min Pause, 50 voll!!!] 1:30 Pause	3800
200 locker	4000
600 Lagen 150er Wechsel	4600
Freitag 15.09.00	Summe
20mn Zugseil	
800 Kraul, 3/4/5/4er Zug 200mweise	800
4x400 Lagen Arme, (1.normal, 2. mit R....) Pause 1min	2400
100 locker	2500
2x[300 flüssig, 3x100 80% 20sec Pause, 300 Beine, 6c50 voll alle 1:00] die zweite Serie ist Delphin	4900

200 locker	5100
------------	------



Montag 04.09.00		Summe
20min Zugseil		
800 ein, letzten 25 jeweils Delphin		800
4x200 30sec Pause, 50B/50A, einen von jeder Lage		1600
8x100 20sec Pause (25S,50K,25S)		2400
100 locker		2500
12x100 Arme 20sec Pause, flüssig, niedriger Puls 22-23/10sec		3700
4x400 30sec, 75/80/90/100%		5300
200 aus		5500
Dienstag 05.09.00		Summe
20min Zugseil		
400 ein		400
8x100 Beine, 256lo,50sch,25lo -30sec Pause		1200
3x(4x50) 10sec Pause, Lagen		1800
4x(50S,100R,150B,200F) ,nächsten mit 50R anfangen...		3800
200 locker		4000
800 Beine jeden 3.25er voll		4800
200 aus		5000
Donnerstag 07.09.00		Summe
800m 50g,50B,50A,50g von jeder Lage 200		800
12x100 Arme , Pad/PB, 15sec Pause 6x1. Lage,, 6x2- LaGE		2000
10x200 Kraul , alle 3:00, versuchen 2:40 - 2:45 zu halten		4000
100 locker		4100
10x50 alle 1:00, 50locker. 50 schnell		4600
Freitag 08.09.00		Summe

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

800 ein, 400 1.,.400 Lagen	800
12x50 3 von jeder Lage, 20-15-10 Pause	1400
400 Lagen - P1 min - 400Arme flüssig - 2x200 Lagen P 1min - 400 Beine - 4x100 Lagen alle 2:15 alle Lagen Strecken sind schnell	3400
100 locker	3500
3x400 70-80-90 % 45sec Pause	4700
200 locker	4900



Dienstag 31.7.00	Summe
20min Zugseil	
300 beliebig, 300 Kraul	600
300 Beine,	900
3x100 Beine alle 2:30	1200
600 Arme, 3-5er/50er	1800
400 Lagen 1min Pause, 2x200 1.Lage Pause 45sec, 4x100 Lagen alle 2:00	3000
200 locker	3200
Dienstag 1.8.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400
3x200 Arme, Pause 20sec	1000
2x400 1.Lage gesteigert, Pause 30sec	1800
1250 Beine alle 1:15	2400
800 gesteigert, Lage beliebi	3200
200 locker	3400
Freitag 4.8.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

8x50 Delphin 20sec Pause	800
300 Arme	1200
8x50 Rücken 20sec Pause	1600
300 Beine beliebig	1900
8x50 Brust 20sec Pause	2300
300 Technik	2600
8x50 Kraul 20sec Pause	3000
400 locker	3400



Dienstag 7.8.00	Summe
20min Zugseil	
500 ein	500
12x100 80%, alle 1:45	1700
17x50 Arme, flott alle 1:00	2500
12x100 schnellst möglicher Schnitt alle 1:40	3700
200 locker	3900
Dienstag 8.8.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400
4x100 Lagen 20sec Pause	800
800 Arme, 3-5er/50er Wechsel, Paddles	1600
200 locker	1800
4x400 gesteigert innerhalb der 400 und von 1-4 45sec Pause	3400
200 locker	3600
Freitag 11.8.00	Summe
20min Zugseil	
8x50 von jeder Lage 2 , 10sec Pause	400
8x100 alle 1:30	1200
16x50 85% alle 45	2000
300 Beine flüssig	2300

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

7x50 Beine schnell alle 1:15	2700
500 Arme, Zugzahl !	3200
5x100 max.. alle 1:30	3700
200 locker	3900



Montag 14.8.00	Summe
20min Zugseil	
300 ein	300
300 Beine	600
6x50 25locker, 25 schnell 20sec Pause	900
12x100 Arme 15sec Pause, 1-4 gesteigert	2100
100 locker	2200
5x300,schnellstmöglich,	3500
200 aus	3700
Dienstag 15.8.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400
8x150 P: 30sec, 50 Beine, 100 Arme, Gearde Beine schnell, Arme locker, Ungerade: Beine locker, Arme schnell	1600
100 locker	1700
400 gesteigert 1min Pause	2100
2x200 2. Hälfte schneller, alle 3:30	2500
4x100 schnell alle 1:40	2900
600 Lagen 150er Wechsel	3500
Freitag 18.8.00	Summe
20min Zugseil	
300 ein	300
6x100 Lwgen 25er Wechsel, 10sec Pause	900
800 3-5-7ewr /50er Wechsel	1700
8x100 alle 1:30	2500
2x400 2.Hä#lfte schneller 1min Pause	3300

12x50 flüssig alle 50	3900
200 aus	4100



Montag 28.8.00	Summe
20min Zugseil	
300 ein	300
4x200 Arme + Paddles alle 3:15, 1-4 gesteigert	1100
8x100 Beine jeden gesteigert alle 2:15	1900
100 locker	2000
800 2. Hälfte schneller 1m,in Pause	2800
3x400 ca 80ß% P: 1:min	4200
200 aus	4400
Dienstag 29.8.00	Summe
20min Zugseil	
400 ein	400
4x100 Lagen 20sdec Pause	800
12x100 alle 1:50	2000
10x100 alle 1:45	3000
8x100 alle 1:35	3800
6x100 alle 1:30	4400
200 aus	4600
Donnerstag 31.8.00	Summe
400 ein	400
8x50 flüssig von jeder Lage 2	800
4x200 Beine 50er weise gesteigert, Pause 1min	1600
8x150 Arme - 1 gesteigert, 1 3-5-7er/50 Pause 30"	2800
100 locker	2900
6x250 alle 4:30, >80%	4400
200 locker	4600

Trainingsprogramme Winter 2000/2001 KW31.00 bis 05.01

Donnerstag 31.8.00	Summe
400 ein	400
400 50 Beine, 50 Arme	800
10x50 alle 1:00 10x50 alle 55 10x50 alle 50	2300
400 Beine	2700
10x50 alle 55 10x50 alle 50 10x50 alle 45	4200
400 locker	4600



Copyright © [U. Ringleb]. Alle Rechte vorbehalten.
Stand: 06.12.00