



Giessener Schwimmverein

Trainingsprogramme Sommerhalbjahr 1999

Sie sind hier: **Schwimmen - Trainingspläne**

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

Allgemein: [Disclaimer](#) [Impressum](#) - letztes Update: 09. Dezember 2005

Im folgenden die Trainingspläne der Leistungsgruppe des GSV für das erste Halbjahr 1999 von KW 8 bis KW20.



Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (KW8 - 12)

Hauptwettkämpfe sind die Hessischen, Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften Mai bis Juni

[KW8](#) [KW9](#) [KW10](#) [KW11](#) [KW12](#)

KW8

Montag 22.2.99	Summe
6x100 Lagen 15sec Pause	600
10 x 50 flüssig alle 50	1100
DMS Programm (200F,100B,200R,100S,200L,800F,200B,100R,200S,400L,400F, 100F) - Arme nur PullBuoy. in der Pause 30 Züge Zugseil	4100
400 Beine locker	4500
Dienstag 23.2.99	Summe
400 Ein	400
6 x100 50 locker, 50 schnell 20 sec Pause	1000
DMS Programm	

Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (

(200F,100B,200R,100S,200L,800F,200B,100R,200S,400L,400F,100F) - Beine, in der Pause 10 Liegestütz	4000
400 locker	4400
6 x 50 alle 1:00, 50 locker, 50 schnell	4700
200 locker	4900
Freitag 26.2.99	
	Summe
4 x 200 Lagen 30 sec Pause, wechselnde Reihenfolge	800
20 x 50 Beine 1locker, 11 schnell 20 sec Pause	1800
10 x 100 Arme PullBuoy/Paddles 20 sec Pause	2800
200 locker	3000
3 x 400 90%, dazwischen 100 locker alle 2:30	4500
10 x 50 locker 25 1. Lage, 25 Brust , 20sec Pause	5000

[Zurück zur Vorbereitungsphase](#)

 **KW 9**

Montag 1.3.99	
	Summe
400 locker	400
30 x 50 je 10 mit 10sec, 15sec, 20sec Pause 25 beliebig, 25 Delphin	1900
10 x 100 Beine zwischen Leitern voll, 30 sec Pause	2900
200 locker	3100
1 x 1500 Arme Pullbuoy/Paddles, 503er, 50 5er Zug	4600
100 locker	4700
9 x 50 1-3 gesteigert alle 1:00	5150
Dienstag 2.3.99	
	Summe
8 x 50 15 sec Pause, 2 von jeder Lage	400
6 x 100 Lagen 3x 20 sec Pause, 3x 10sec Pause (schneller)	1000
8 x 100 Beine 50lo, 50 schnell, 20sec Pause	1800
2x 500 Arme Pullbuoy, 50S/50Br, 45sec Pause	2800
200 locker	3000
30min Zugseil	

Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (

Freitag 5.3.99	Summe
8 x 50 15 sec Pause, 2 von jeder Lage	400
6 x 100 Lagen 3x 20 sec Pause, 3x 10sec Pause (schneller)	1000
8 x 100 Beine 50lo, 50 schnell, 20sec Pause	1800
2x 500 Arme Pullbuoy, 50S/50Br, 45sec Pause	2800
200 locker	3000
30min Zugseil	

[Zurück zur Vorbereitungsphase](#)

 **KW 10**

Montag 8.3.99	Summe
8 x 100 Lagen 15sec Pause	800
12 x 50 3 von jeder Lage 1-3 gesteigert 15se Pause	1400
10 x 50 Beine 25locker, 25 schnell 20sec Pause	1900
5 x 200 Arme Paddle.Pullbuoy Kraul für alle 50 5er, 50 7er Zug 45 sec Pause	2900
200 locker	3100
8 x 200 4 x Lagen 4 x 1. Lageca 80% dazwischen jeweils 2x50 locker alle 1:00, dann noch 30 sec Pause	4700
200 locker	4900

Dienstag 9.3.99	Summe
200 Delphin 3 rechts 3 links , 200 Brust 3 über 3 unter	400
8 x 50 Delphin alle 1:00	800
1 x 800 Kraul , auf Wenden achten 1min Pause	1600
2 x 400 1. Lagen den 2. 100 1. /100 2. Lage P: 30 sec.	2400
4 x 200 20sec Pause 1. 50 5er Zug, 50 3über 3 unter Rest 50 3./50 4. Lage	3200
8 x 100 4x 1.Lage, 4x 2. Lage 15sec Pause dritten 25 jeweils voll	4000
12 x 50 Lagen von jeder Lage 3 15sec Pause	4600
2x200 , den ersten schnell, den zweiten ausbaden	5000
Freitag 12.3.99	Summe

Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (

3x300 ganze,Beine,Arme, jeweils 200 davon 1.Lage	900
6 x 50 Brust 2x 1Armzug, 2 Beine, 2x 2Beine, 1 Armzug 2x extrem hoch rauskommen	1200
6x150 Arme PullBuoy, Paddles 30sec Pause, 100 flüssig, 50 schnell, 2x 1.Lage, 2x 2.Lage 2x beliebig	2100
1x800Kraul Beine 100 locker 50 schnell	2900
200 locker	3100
30min Zugseil	

[Zurück zur Vorbereitungsphase](#) ↩

KW11

Montag 15.3.99		Summe
8 x100 alle 1:40 bzw. 15sec Pause		800
1x1600 Lagen 400er Wechsel, 100ganze,100Beine,100einarmig,100ganze		2400
Arme 3x 200 50S/50R, 3x200 50B/50F mit 30sec Pause		3600
200 locker		3800
4 x 300 Lagen ohne Kraul 100er Wechsel mit 45 sec Pause		5000
200 locker		5200
Dienstag 16.3.99		Summe
400 ein		400
10 x 50 Kraul alle 50		900
6 x 100 Beine alle 2:00		1500
4 x100 Delphin alle 2:00 - 400 Lagen in 7:30 - 4 x 100 Kraul alle 1:45 - 400 Kraul in 6:30 - 4 x 100 Rücken alle 2:00 - 400 Lagen in 7:30 - 4 x 100 Kraul alle 1:45 - 400m Kraul in 6:30 - 4 x 100 Brust alle 2:15 - 400m Lagen in 7:30 Die 400 Lagen und 400 Kraul gesteigert !		5:500
Freitag 19.3.99		Summe
20 x 50 alle 50		1000
4 x 200, 150 Delphin 50 Rücken mit 30sec Pause		1800
4 x 200 150 Rücken , 50 Brust mit 30sec Pause		2600
4x200 1^50 Brust, 50 Kraul mit 30sec Pause		3400
200 locker		3600
16 x 50 Beine, 1- 4 gesteigert, 30sec Pause		4400
6 x 100 ganze, 1-3geteigert 20sec Pause		5000

300 locker

5300

[Zurück zur Vorbereitungsphase](#)



KW12

Montag 22.3.99		Summe
4 x 100 Lagen		400
16 x100 Ganze, jeden zweiten Delphin, Pausw 20sec.		2000
12 x 50 25 locker, 25 schnell, alle 1:15, die schnellen Delphin		2600
100 locker		2700
8 x 250 alle 4:30 steigern 1- 4, letzten 50 Delphin		4700
200 locker		4900
Dienstag 23.3.99		Summe
400 ein		400
1x400 Lagen Beine		800
2x200 Delphin ganze 45sec Pause, 3x200 Rücken ganze, 30 sec Pause, 4x200 Brust ganze 30 sec Pause		2600
100 locker		2700
30 min Zugseil		
Freitag 19.3.99		Summe
400 ein		400
600, 400, 200 Arme 30 sec Pause, 503er, 50 5er Zug		1600
6 x 100 Beine alle 2:00 gesteigert 1 - 3		2200
6 x 300 schnell,locker,schnell alle 1:00 Pause		4000
200 locker		4200
10 x 50 50 locker, 50 schnell alle 1:15		4700
300 locker		5000

[Zurück zur Vorbereitungsphase](#)



Vorbereitungsphase II Sommer 1999 (KW 13ff)

Hauptwettkämpfe sind die Hessischen, Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften Mai bis Juni

[KW13](#) [KW14](#) [KW15](#) [KW16](#) [KW17](#)



KW 13

Montag 29.3.99	Summe
400 Einschwimmen	400
8 x 50 Beine alle 1:15	800
400 - 300 - 200 -100 ArmePaddles/PullBuoy 5er Zug 30sec Pause	1800
100 locker	1900
4 x (50 - 100 - 100 - 50) 1. Erste Lage 30sec Pause 2. Zweite Lage 1:00 Pause 3. Beine 1.Lage 1:00 Pause 4. 1. Lage 1:30 Pause	3100
400 locker	3700
4 x 50 alle 2:30	3900
400 locker	4300
Dienstag 30.3.99	Summe
400 ein	400
6 x 100 Beine 50 locker , 50 schnell 30sec Pause	1000
10 x 100 alle 1:45	2000
8 x 100 alle 2:00 voll ,dazw. 2 x 50 alle 1:00 locker 1 - 3 - 5 - 7 am Stück 2 - 4 - 6- 8 2x50 10sec Pause	3600
400 locker	4000
4 x 50 8er Zug alle 2:00	4200
200 locker	4400

[Zurück zur Vorbereitungsphase II](#)

ZURÜCK



KW 14

Dienstag 6.4.99	Summe
400 ein	400
1000 am Stück, schnelle Wenden	1400
300 Beine	1700
6x50 Beine voll alle 1:30	2000
100 locker	2100
200 - 200 - 200 -150 - 150 - 100 -100 abw, kontinuierlich gebrochen 10sec. , Pause 1:30, Tempo voll	3200
200 locker	3400
5 x 200 Arme flüssig, jeden 3. 50 schnell 30sec Pause	4400
200 aus	4600
Freitag 9.4.99 Sa + So WK in Dillenburger	Summe
400 m 50 Beine , 50 ganze	400
8 x 100 abwechselnd lo/schnell all 1:45	1200
600 Beine 100 flüssig 50 schnell	1800
16 x 50 Arme abw. 50 Kraul, 50 Lagen 15sek P,	2600
100 locker	2700
10 x 100 flüssig, 2min, dazw. 50 voll 1:00	4200
200 locker	4400
6 x 20	4500

[Zurück zur Vorbereitungsphase II](#)

ZURÜCK



KW 15

Montag 12.4.99	Summe
-----------------------	--------------

Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (

400 Lagen	400
8x100 20sec Pause, 50 beliebig, 50 lagen 12,5m Wechsel	1200
4x200 Lagen Arme PB	2000
200 - 150 - 100 - 50, 3x 50lo dazw. 1. 1.Lage 2 2-Lage 3. Lagen	4200
200 locker	4400
8 x 50 jeden 2. voll alle 1:15	4800
200 locker	5000
Dienstag 13.4.99	
	Summe
400 ein	400
4x200 30sec Pause 5er Zug 4x150m 20sec Pause abw. 4er, 6er Zug 4x100, Pause 10sec abw. 5er , 7er Zug	2200
200 locker	2400
4x(200 ca 85%, 2x50 voll10secP, 60sec P)	3800
1x800 Lagen locker	4600
4x50 alle 2:00	4800
200 locker	5000
Freitag 17.4.99	
	Summe
400 ein	400
9x50 3xS-R, 3xR-B, 3xB-K P: 15sec	850
9x 50 Beine 1-3 gesteigert 20sec Pause	1300
100 locker	1400
6x100 alle 8:00	2000
400 St Beine St ganze	2400
10 x100 alle 1:45 föüssig	3400
200 locker	3600

[Zurück zur Vorbereitungsphase II](#)

 **KW 16**

Montag 19.4.99	Summe
-----------------------	--------------

Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (

4 x 100 Lagen	400
8x100 beliebig 20sec Pause	1200
10 x 25 25Beine, 25 Übungen 15sec Pause	1700
8 x 20 kurze Pausen	1900
3x650 gebrochen 2x50,2x100,1x50,2x100,2x50 #1: 15sec bei 50er, 20sec bei 100ern #2 10sec bei 50ern, 10sec bei 100ern #3 20sec bei 50ern, 40sec bei 100ern	3850
100 locker	3950
1x400 voll	4350
9x50 5er Zug locker 10-15sec Pause	
Dienstag 20.4.99	
	Summe
600 locker	600
2x200 50 Beine, 50 locker	1000
3x100 25 Abschlag, 25 locker	1300
2x(4x25) 15sec Pause #1 regressiv #2 progressiv #3 locker #4 voll	1500
400 locker, 4x100 400 locker, 3x100 400 locker 2x100 400 locker, 1x100 alle 400er 70%, 2. Hälfte schneller als erste alle 100er gesteigert 1-... 30sec nach 400ern, 30sec zwischen 100ern	4100
200 locker	4300
Freitag 23.4.99	
	Summe
400 locker	400
4 x200 gesteigert, 30sec Pause	1200
1x800 200er Weise gesteigert	2000
4x100 1min Pause # 1 25 voll, 75 degressiv #2 35 voll: 65 degressiv #3 50 voll, 50 degressiv # 100 voll	2400
100 locker	2500

Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (

4x 50 45sec Pause #1 locker #2 8 Züge voll, Resr degressiv #3 25 voll, 25 degressiv #4 50 voll	2700
100 locker	2800
4 x 20 voll	2900
1x1200 Lagen 300er Wechsel locker	4200

[Zurück zur Vorbereitungsphase II](#)



Wettkampfphase Sommer 1999 (KW 18ff)

Hauptwettkämpfe sind die Hessischen, Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften Mai bis Juni

[KW17](#) [KW18](#) [KW19](#)

KW 17

Montag 26.4.99	Summe
500 ein	500
200 Beine beliebig	700
8x50 alle 1:00 schnell	1100
10 x 50, 25 voll hohe Frequenz, 25 locker alle 1:30	1600
100 locker	1700
1x200 3:00 3x100 alle 2:00 5x50 alle 1:00 8x25 alle :45 5x50 alle 1:00 3x100 alle 2:00	3300

Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (

1x200	
100 locker	3400
10x50 jeden zweiten voll	3900
500 locker	4400
Dienstag 27.4.99	
	Summe
400 ein	400
4x100 Beine Lagen 50lo, 50 schnell	800
12x50 #1,4,7,10 Delphn, #2,5,8,11 Brust #3,6,9,12 Kraul 1:00 für Delphin/Kraul 1:10 für Brust 1-3 gesteigert	1400
6x200 Lagen 1-3 gesteigert alle 4:00	2400
100 Kraul locker, Pause jeweils 30 sec. 200 Lagen schnell 300 Beine locker 400 Kraul schnell 400 Lagen locker 300 Beine schnell 200 Kraul locker 100 Lagen schnell	4400
100 locker	4500
4x20	4600
300 locker	4900
Freitag 30.4.99	
Samstag/Sonntag sind Hessische Jahrgangs	
	Summe
500 Lagen ohne Delphin	500
4 x200 Beine (100 Freistil, 100 Rücken)	1300
4 x 20 je D/R/B/F voll	1400
5 x 100 locker	1900

[Zurück zur Wettkampfphase](#)



 **KW 18**

Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (

Montag 3.5.99	Summe
10 x 100 25lo, 25 schn, 50 StB, St ganze alle Lagen	1000
400 Arme	1400
300 Beine	1700
100 beliebig	1800
5 x 20	1900
30 x 50 alle 1:00 #1-15 2 schnell, 1 locker #15-30 1 schnell. 2 locker	3400
200 locker	3600
500 Arme mit Padlles locker	4100

Dienstag 4.5.99	Summe
400 ein	400
600 Tutti Frutti	1000
10 x 100 alle 2:00, 1lo, 1 voll, letzter von oben	2000
200 locker	2200
1x400 ziemlich hart	2600
100 locker	2700
4 x 100, 75 schnell 20sec Pause, 25 voll!, alle 2:30 dazwischen 100 locker	3500
100 locker	3600
4 x 50 von oben alle 3:00	3800
800 flüssig, 200 Arme 200 Beine	4600

Freitag 7.5.99	Summe
400 locker	400
Lokomotive bis 4	1200
200 Beine	1400
8 x 50 Beine 1lo, 1schnell alle 1:30	1800
200 Arme	2000
8x50 Arme , 1lo,1sch alle 1:30	2400
4x(50-100-100-50) 1:30,2:00,2:30	3600
300 locker	3900
5x20	4000
400 locker	4400

[Zurück zur Wettkampfphase](#)



Taperphase Sommer 1999 (KW 19ff)

Hauptwettkämpfe sind die Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften Mai bis Juni



[KW19](#) .. [KW20](#)... [KW21](#)

KW 19

Montag 10.5.99	Summe
400 ganze 4 x100 locker 20sec Pause 4x50 schnell alle 1:00	1000
14 x 50 alle 1:30 #1-5 Rücken #6-10 Kraull #11-14 Delphin	1700
200 Beine	1900
8 x 20 jede Lage 2 ca 1:30 Pause	2000
100 locker	2100
3 x 800 flüssig 1:00 Pause #1 1. Lage #2 2.Lage #3 Lagen	4500
200 locker	4700
Dienstag 11.5.99	Summe
200 Kraul 4x100 Lagen 15sec Pause 200 Rücken 2x200 Lagen 200 Brust	1800

Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (

1x400 Lagen	
3x(6x20) voll ca 1:00 bis 2:00 Pause	2100
400 locker	2500
10 x 100 abw. 1000 locker, 2x50 voll 10sefc Pause	3500
200 locker	3700
4x50 v. oben voll alle 3:00	3900
400 aus	4300
Freitag 14.5.99 Samstag Bezirks und Süddeutsche	Summe
8 x 100 locker 20sec Pause	800
4 x 200 Beine (100 Kraul, 100 Delphin)	1600
5 x 20 (1S,1R,1B,2F)	1600
8 x 100 locker 20sec Pause	2400
4x(50-100-100-50) 1:30,2:00,2:30	3600

[Zurück zur Taperphase](#)

ZURÜCK

 **KW 20**

Montag 17.5.99	Summe
10 x 100 locker 20 sec Pausen	1000
10 x 100 Beine 50locker/50 schnell 30 sec Pause	2000
5 x 400 Kraul flüssig 1:00 Pause Wenden !!	4000
1 x 400 überholen Sprint	4400
200 locker	4600
Dienstag 18.5.99	Summe
400ein	400
4x100 alle 1:40 4x100 alle 1:35 4x100 alle 1:30	1600

Vorbereitungsphase I Sommer 1999 (

200 locker	1800
8 x 200 alle 4:30 4x 1.Lage, 4x 2.Lage #1 1-4 gesteigert #2 jeden 50er gesteigert #3 2+4 voll #4 200 voll	3400
200 locker	3600
6 x 50 von oben alle 2:30 #1+2 Delphin #2+4 Brust #5#6 Krauk	3900
300 locker	4200
Freitag 21.5.99 Samstag Herborn	Summe
8 x 100 locker 20sec Pause	800
4 x 200 Beine (100 Krauk, 100 Delphin)	1600
2x(4x50) 10sec Pause/3min Pause	2000
8 x 100 locker 20sec Pause	2800
3x(50-100-100-50) 1:30,2:00,2:30	4000
200 locker	4200

[Zurück zur Taperphase](#)



Copyright © [U. Ringleb]. Alle Rechte vorbehalten.
Stand: 07. November 1999.