



Trainingsprogramme

Gießener Schwimmverein
Dr. Ulrich Ringleb
Am Budfwichwen 10
35415 Pohlheim
mail: hallo@gsv1.de
Web: http://www.gsv1.de

Für Trainings zwischen: 01.08.03 und 31.12.03

Woche: 35 **Periode: Aufbau**

Montag, 25. August 2003

Laufen 1	-	E1
3x 10 min		1min
3 x 10 min		

Zugseil 1	-	L2
5x20 Züge ein		
8x40 Züge Kraul gemischt 20sec		
Pause		
8x10 Züge, langes Seil schnell		
Laufen 1	-	E1
3x 10min		1min
3 x 10 min		

80		

Dienstag, 26. August 2003

Laufen 2	-	E1
2x 15 min		

Zugseil 2	-	E1
5x20 ein		
2x40, 2x80 , 2x120 Züge		
8x15 voll		
Laufen 1	-	E1
3 x 10 min		

80		

Freitag, 29. August 2003

Laufen 3	-	E1
1x10, 1x20 min		

Zugseil 3	-	E2
5x20 ein		
8x1min , 45 sec Pause		
8x15 voll		
3x100 1min Pause		
Laufen 4	-	Erholung
1x15min locker		

70		

Montag, 1. September 2003

Laufen 5 - E1

3 x 15 min, 1:30 Pause

Zugseil 4 - E2

5x20
8x50 hart
4x80 flüssig

Laufen 4 - Erholung

1x15min locker

95

Dienstag, 2. September 2003

Zugseil 5 - E1

5x20 ein
10,20...bis 140 Züge, 30secPause

Laufen 5 - E1

3 x 15 min, 1:30 Pause

90

Freitag, 5. September 2003

Laufen 6 - E1

1x10 min warmlaufen
1x45 min, große Runde

Zugseil 6 - E3

5x20 ein
8x 100m Bestzeit schnell, 1min
Pause

80

Montag, 8. September 2003

400 Einschwimmen	gL	Ein	-
einschwimmen			-
12 x 50	gL	Ein	-
von jeder Lage 3			15
4x (8x100)	A/B/gL	E1	-
Arme Beine gemischt			15/1:30
15sec Pause, von jeder Lage 8			-
200 locker	gL	Erholung	-
8x50	gL	Sp	alle 1:00
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-

5000

Dienstag, 9. September 2003

800	gL	Ein	-
Einschwimmen			-
12 x 50	gL	E1	-
von jeder Lage 3			10
800	B	E2	-
von jeder Lage 200 , K,S,R mit Flossen,B			-
100 locker	gL	Erholung	-
8x150	A	E3	alle 2:15
100 locker	gL	Erholung	-
2x300	gL	E2	-
25lo, 25 scghnell			30sec
8x100	gL	E2	-
Lagen			alle 1:50
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-

5200

Donnerstag, 11. September 2003

1x800	gL	Ein	-
400 Kraul, 400 beliebig			-
10x50	B	E1	-
Kraul			alle 1:10
6x150	gL	E1	-
			alle 2:15
12x75	gL	E2	-
			alle 1:10
200 locker	gL	Erholung	-
20x50	gL	E1	-
5 von jeder Lage			10sec
2x400	gL	E2	-
#1 Lagen , #2 1. Lage			30sec
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-

5300

Freitag, 12. September 2003

400 Einschwimmen	gL	Ein	-
4x200	B	E2	-
Lagen			20sec
Serie 5	gL	E1	-
1000 70% - 800 75% - 600 - 80% - 400 - 85% - 200 90% - 100 - 100%			-
Pause jeweils 1min.			-
200 locker	gL	Erholung	-
8x50	gL	Sp	-
25lo, 25 schnell			30
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-

5100

Montag, 15. September 2003

400 Einschwimmen	gL	Ein	-
4x100	L	Ein	-
ein		20	-
10x100	B	E1	-
gesteigert 1-6			alle 2:30
800	gL	E1	-
4x200	gL	E3	-
			alle 3:15
800	gL	E1	-
6x100	gL	E3	-
			alle 1:40
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-
5000			

Dienstag, 16. September 2003

Zugseil 1	-	-	-
Zugseil			-
5x20 Züge ein			-
8x40 Züge Kraul gemischt 20sec			-
Pause			-
8x10 Züge, langes Seil schnell			-
400 Einschwimmen	-	Ein	-
1000m Arme	A	E1	-
mit Paddles floppt			-
3x500	gL	E1	-
alle 7:00, gesteigert 1-3			-
200 locker	gL	Erholung	-
8x50	B	Technik	-
			Alle 1:10
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-
3720			

Donnerstag, 18. September 2003

10x100	gL	Ein	-
ein		20sec	-
24x50	gL	E1	-
gemischt			alle 0:50
400	B	Technik	-
800	A	E1	-
3-5er/50			-
24x50	gL	E1	-
gemischt			lle 0:50
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-
4800			

Freitag, 19. September 2003

Zugseil 5	-	-	-
5x20 ein			-
10,20...bis 140 Züge, 30secPause			-
10x50	gL	Ein	-
ein		15	-
1200	gL	E1	-
gutes Tempo			-
800	A	E1	-
mit Paddles			-
1200	gL	E1	-
schnellstmöglich			-
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-
aus			-
3940			

Montag, 22. September 2003

Zugseil 2	-	E1	-
5x20 ein			
2x40, 2x80, 2x120 Züge			
8x15 voll			
300m	gL	Ein	-
einschwimmen			
8x50	gL	L2	-
25lo, 25 schnell			20
3x(5x200)	gL-	E1	20/1min
200S,R,B,F,L			
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-
3900			

Dienstag, 23. September 2003

400 Einschwimmen	gL	Ein	-
10x50	gL	L2	10sec
3x1000	gL	E1	15/1:30
400+300+200+100			
100/200/400L/200/100 20sec			
Pause			
1. erste Lage, 2. zweite Lage, 3. dritte Lage			
100 locker	gL	Erholung	-
8x100	gL	E1	15
Lagen			
6x50	gL	Sp	30
jeden zweiten schnell			
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-
5300			

Donnerstag, 25. September 2003

8x100	gl	Ein	15
ein			
20x25	B	E2	15
gemischt			
10x100	gL	E2	15
Delphin			
25li,25re,25B,25ganze			
100 locker	gL	Erholung	-
3x(6x100)	gL	E3	15/1:30
alle 1:30, 5er Zug			
100 locker	gL	Erholung	-
8x25	gL	Sp	30
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-
4700			

Freitag, 26. September 2003

Zugseil 4	-	E1	-
5x20			
8x50 hart			
4x80 flüssig			
300m	gL	Ein	-
ein			
8x50	B	Ein	15
25lo, 25 sch			
4x800	gL	E1	1:00
200 ausschwimmen	gL	Erholung	-
4100			

Montag, 29. September 2003

Zugseil 6	-	-
5x20 ein	-	-
8x 100m Bestzeit schnell, 1min	-	-
Pause	-	-
300m	gL	Ein
ein	-	-
8x50	gL	Sp
25lo, 25 schn	-	20
800	A	E1
3-5er/50m	-	-
1 x 500	B	Technik
50S/50K	-	-
Serie 11	gL	E2
3x[400 Lagen - 1min P - 4x50	-	-
30sec P von jeder Lage einen)	-	-
100 locker	gL	Erholung
8x100	A	E1
100 locker	gL	Erholung
4820	-	-

Dienstag, 30. September 2003

400 Einschwimmen	gL	Ein
4x100	gL	Ein
Lagen	-	15
5x[4x150]	gL	E1
#1 100S,50K	-	30/1:30
#2 100R, 50K	-	-
#3 100B,50K	-	-
#4 150K	-	-
200 locker	gL	Erholung
16x50	A	E1
Pull Buoy	-	20
200 ausschwimmen	gl	Erholung
5000	-	-

Donnerstag, 2. Oktober 2003

400 Einschwimmen	gL	Ein
8x50	gL	Ein
von jeder Lage 2	-	10
3x500	A	E1
PullBuoy	-	1min
3x5-7er/50m steigert 1-3	-	-
12 x 50	B	Technik
3 von jeder Lage	-	alle 1:10
Serie 12	gL	E3
12x[75 K 30sec, 25 XX schnell	-	-
1min]	-	-
#1,5,9: XX = Delphin	-	-
#2,6,20: xx = Rücken	-	-
#3,7,11 XX = Brust	-	-
#4,8,12: XX = Kraul	-	-
100 locker	gL	Erholung
12 x 50	gL	E1
200 ausschwimmen	gL	Erholung
5000	-	-

Montag, 6. Oktober 2003

Zugseil 1	-	-
5x20 Züge ein	-	-
8x40 Züge Kraul gemischt 20sec	-	-
Pause	-	-
8x10 Züge, langes Seil schnell	-	-
300m	gL	Ein
ein	-	-
8x50	A	Ein
		15sec
Serie 4	gL/A/B	E1
1x300/2x200/3x100		
3x200/1x200/2x100		
2x300/2x200/1x100		
300 immerArme + PB, 200 Beine,		
100 Lagen		
100 locker	gL	Erholung
12 x 50	A	L2
P/B		alle 0:50
8x100	gL	E1
		10sec
100 locker	gL	Erholung
5000		

Dienstag, 7. Oktober 2003

400 Einschwimmen	-	Ein
12x100	gL	E1
Serie10	gL/B	E3
2x[300 flüssig, 3x100 80% 20sec		
Pause, 300 Beine, 6x50 voll alle		
1:00]		
die zweite Serie ist Delphin		
200 locker	gL	Erholung
1000m Arme	A	E1
3/5er Pulöl Buoy		
200 ausschwimmen	gL	Erholung
5400		

Donnerstag, 9. Oktober 2003

8x50	gL	Ein
ein	-	10
8x100	gL	E1
L	-	15
Serie 12	gL	E2
12x[75 K 30sec, 25 XX schnell		
1min]		
#1,5,9: XX = Delphin		
#2,6,20: xx = Rücken		
#3,7,11 XX = Brust		
#4,8,12: XX = Kraul		
200 locker	gL	Erholung
20x25	gL	Sp
Sprint		alle 0:50
8x100	gL	E1
Lagen		15sex
200 ausschwimmen	gL	Erholung
5300		

Freitag, 10. Oktober 2003

400 Einschwimmen	gL	Ein
10x100	gL	E1
8x50	B	Sp
25lo, 25 schnell		
200 locker	gL	Erholung
6x100	gL	E3
Voll		alle 08:00
8x100	gL	Erholung
		15
3400		

Montag, 13. Oktober 2003

Zugseil 1	-	-	-
5x20 Züge ein			
8x40 Züge Kraul gemischt 20sec			
Pause			
8x10 Züge, langes Seil schnell			
3x300	<i>gem</i>	Ein	
#1 3x100K 25B, 25gL			
#2 Brust an den Wenden sprinten			
#3 6c50K - 10sec P 25lo, 25 zügig			
4x50	<i>gL</i>	L2	
S z+gig		alle 1:00	
6x200	<i>gL</i>	E1	
#1+2 25 re atmen			
, 25 3er Zug, 25 li atmen 25 3er Zug			
#3+4 dio 5er Zug			
#4+6 dito 7er Zug			
300m	<i>gL</i>	E3	
25S mit 15m tauchen, 25 lo			
6x50	<i>gL</i>	L2	
voll		alle 3:00	
3x400	<i>gL</i>	E1	1min
200 ausschwimmen	-	-	-
4300			

Dienstag, 14. Oktober 2003

400 Einschwimmen	<i>gem</i>	Ein	
600m	<i>gL</i>	E1	
Kagen 7er Wechsel			
4x50	<i>gL</i>	Sp	
15m voll, Rest locker		alle 1:15	
200 locker	<i>gem</i>	Erholung	
4x400	<i>gem</i>	L2	1:00
#4x50 S P10", voll !! 100SB, 100 bel			
#2 4x50R P 10sec. Voll !! - 100RB, 100bel			
#3 4x50B P10" voll !!!, 100BB, 100 bel			
#4 4x50 K P10", voll - 100KB 100bel			
200 locker	<i>gem</i>	Erholung	
1000m Arme	<i>A</i>	E1	
Paddles zügig			
200 ausschwimmen	<i>gem</i>	Erholung	
4400			

Donnerstag, 16. Oktober 2003

400 Einschwimmen	<i>gem</i>	Ein	
6x150	<i>gem</i>	E3	
100A, 50 gL schnell		30sec	
100 locker	<i>gL</i>	Erholung	
6x150	<i>gem</i>	E3	
100 3/5er, 50B schnell		30sec	
100 locker	<i>gL</i>	Erholung	
8x150	<i>gL</i>	E3	
50schnell. 50 locker, 50 schnell		30sec	
200 ausschwimmen	<i>gem</i>	Erholung	
3800			

Freitag, 17. Oktober 2003

5x300	<i>gem</i>	Ein	
#1 beliebig		30sec	
#2 Brust gleitem pro 50m Züber verringern			
#3 Delphin einarmig			
#4 Kraul 3/5er Zug			
#5 Delphin 4 B 1 gL abwechs.			
6x50	<i>gL</i>	Sp	
15 hart, Rest lo bel. 2xS,1xR,1xB,2xK		alle 1:15	
300m	<i>gL</i>	Erholung	
Kraul			
5x300	<i>gem</i>	L1	alle 6:00
#2x100, P10". 100SB lo			
2x50,1x100 P10" - 100RB			
#3 50,100,50 P10" - 100BB			
#4 100,2x50 P10", 100KB			
#5 4x50 P10"			
200 locker	<i>gL</i>	Erholung	
2x400	<i>gem</i>	E1	30sec
#1 Beine 50S, 50K			
#2 Kraul 253er, 25 6er Zug			
200 ausschwimmen	<i>gem</i>	Erholung	
4800			

Montag, 27. Oktober 2003

400 Einschwimmen *gem* Ein

 8x150 A E1
 2x4 - #1 alle 2:30
 #2 alle 2:20B

 12 x 50 *gL* Sp
 3x4 alle 1:30
 -1 25m
 #2 35m
 #3 50m

 200 locker *gem* Erholung

 2 x [5x100] *gL* E2
 4:00
 alle 1:45
 4 min Pause

 12 x 50 *gL* Erholung
 alle 50

4000

Dienstag, 28. Oktober 2003

400 Einschwimmen *gem* Ein

 20 x 50 *gL* E1
 alle 0:50

 300m *gL* Erholung
 locker

 10 x 20 *gL* Sp
 2:00
 Sprint

 400 B Technik

 10x50 *gL* E1
 alle 1:00

 Starts und Wenden

2800

Donnerstag, 30. Oktober 2003

400 Einschwimmen *gL* Ein

 2x400 *gL* E1
 Lagen 25er Wechsel 45

 10x50 *gL* E2
 gerade alle 50, ungerade alle 45

 4x100 *gL* Technik
 Techni, 1 von jeder Lage alle 2:00

 4x50 *gL* L2
 ungerade gesteigert, gerade voll alle 0:60

 100 locker *gem* Erholung

 4x50 *gL* E2
 voll alle 3:00

 100 locker *gem* Erholung

 20x50 *gL* E1
 alle 60

3300

Freitag, 31. Oktober 2003

400 Einschwimmen *gem* Ein

 18 x50 *gL* E1
 3x6 -
 #1 & 2 alle 50
 #3 alle 45

 600m *gem* Technik
 50B, 50 *gL*

 2 x [4x50] *gL* L2
 Pause 200 locker alle 1:30

 10x50 *gL* Erholung
 alle 1:00

 6x20 *gL* Sp
 voll alle 1:30

 800 *gl* E1

3720

Montag, 3. November 2003

400 Einschwimmen	<i>gem</i>	Ein	-
4x100	<i>gL</i>	L2	-
gesteigert		alle 1:40	-
4x150	<i>gem</i>	Technik	-
100A, 20sec P, 50B			-
8x50	<i>gL</i>	Sp	-
4 x Technik		alle 1:00	-
2x gestiegert,			-
2x voll			-
100 locker	<i>gem</i>	Erholung	-
24x50	<i>gL</i>	L1	-
ungerade locker, gerade 100m Renntempo		alle 1:10	-
12 x 50	<i>gem</i>	Erholung	-
aus		alle 60	-
3700			

Dienstag, 4. November 2003

800	<i>gem</i>	Ein	-
ein			-
12 x 50	<i>gL</i>	L2	-
gesteigert 1- 5		alle 1:00	-
4 x 300m	<i>gL</i>	L2	-
		1:30	-
150 alle 2:15, 100 alle 1:40, 50			-
6x50	<i>B</i>	Technik	-
Brüst		20sec	-
20 x 50	<i>gL</i>	E1	-
		alle 0:60	-
3900			

Donnerstag, 6. November 2003

400 Einschwimmen	<i>gem</i>	Ein	-
4x100	<i>gem</i>	Technik	-
Technik		30	-
3x100	<i>gL</i>	Technik	-
Lagen		29sec	-
2 x 100	<i>B</i>	Technik	-
		15sec	-
4 x 25	<i>gL</i>	Sp	-
#1+2 ersten 12,5 voll		alle 60	-
#3+4 letzten 12,5 voll			-
10x100	<i>gL</i>	E3	-
Lagen, gesteigert 1- 5		alle 2:00	-
200 locker	<i>gem</i>	Erholung	-
4 x 25	<i>gL</i>	Sp	-
		alle 2:00	-
10x50	<i>gL</i>	E1	-
		alle 0:60	-
3200			

Freitag, 7. November 2003

-			-
---	--	--	---

Montag, 10. November 2003

8x100 *gem* Ein
 ein -

 6x150 *gL* E1
 100S/50R 0:45
 100R/50B
 100B/50F....
 50er schnell,
 15sec Pause zw. 100 und 50

 30x100 *gem* E1
 #1 K @ 1:40
 R @1:45
 S/B @ 2:00
 #2 Beine 20sec P
 #3 Lagen alle 1:50

 4x20 *gL* Sp

 10x50 *gem* Erholung
 0:50

5280

Dienstag, 11. November 2003

16x50 *gL* Ein
 von jeder Lage vier 15

 12 x 50 *B* E1
 15

 8x50 *A* Technik
 mit Partner an den Beinen -

 4x50 *gL* Sp
 gesteigert alle 1:00

 5x400 *gL* E1
 gesteigert von 75 bis 95% 0:45

 1000 *B* E1
 Beine beliebig -

5000

Donnerstag, 13. November 2003

400 Einschwimmen - Ein

 8x50 *B* Technik
 Delphin Beine 15

 10x50 *gL* Ein
 gesteigert alle 1:15

 4x[10x25] *A* E2
 Paddles,
 als Pause 200 flüssig alle 40

 5x150 *gL* E1
 S/R/B- 50er 30

 16x50 *A* E3
 Paddles alle 1:00
 ungerade flüssig
 gerade schnell

 200 ausschwimmen *gem* Erholung

4850

Freitag, 14. November 2003

12 x 50 *gL* Ein
 Lagen 15

 3x1500 *gL* E1
 #1 25R/75K 2:00
 #2 25K/75R
 #3 K gesteigert 500

 200 ausschwimmen *gL* Erholung

5300

Montag, 17. November 2003

400 Einschwimmen	<i>gL</i>	Ein	-

4x100	<i>gL</i>	Ein	-
Lagen			15

800	<i>A</i>	Technik	-
#3-5er , 50er W			-

Serie 17	<i>gL</i>	E2	-

400 75% - P:1min			
2x200 - 85% - P30sec			
400 75% - P:1min			
4x100 85% - P: 20 sec			
400 75% - P: 1min			
8x50 : 85% - alle 0:50			

200 locker	<i>gem</i>	Erholung	-

16x50	<i>B</i>	E1	-
			15

200 ausschwimmen	-	Erholung	-

5200			

Dienstag, 18. November 2003

1x1500	<i>gL</i>	Ein	-
ein			-

1x1500	<i>gL</i>	E1	-
500K,400B,300R,200L,100S			-

16x50	<i>A</i>	Sp	-
20 voll, 30 locker mit Paddles			alle 1:00

1x1500	<i>gL</i>	E1	-
3x500 gesteigert			-

200 ausschwimmen	<i>gem</i>	Erholung	-

5500			

Donnerstag, 20. November 2003

400 Einschwimmen	<i>gL</i>	Ein	-

8x50	<i>B</i>	Technik	-
125lo, 25 schnell			20

18x75	<i>gL</i>	E3	-
Delphin !!			alle 1:45
3x6			
#1 flüssig (Puls 140)			
#2 voll			
#3 flüssig			

200 locker	<i>gem</i>	Erholung	-

3x400	<i>B</i>	Technik	-
			0:30

20x25	<i>B</i>	Sp	-
gesteigert 1 - 4			30sec

200 ausschwimmen	<i>gem</i>	Erholung	-

4100			

Freitag, 21. November 2003

Freies Training	<i>gL</i>	E1	-

5000

Definition Trainingsmethoden

Grundlagen Ausdauer 1 - E1

1. Länge gesamt: 20 bis 120 Min
2. Länge der Teilstrecken: beliebig
3. Pause: 5 bis 30 sec
4. Puls: 21 - 22
5. Anteil am Training 30 - 40%

Grundlagen Ausdauer 2 - E2

1. Länge gesamt: 25 bis 40 Min
2. Länge der Teilstrecken: 25 bis 3000m
3. Pause: 10 bis 30 sec
4. Puls : 23 - 26
5. Anteil am Training: 10 - 15%

Intensive Ausdauer - E3

1. Länge gesamt: 20 bis 25 Min - 1500 - 2000m
2. Länge der Teilstrecken: 25 bis 2000m
3. Pause: 30sec bis 2min
4. Tempo: schnellstmöglicher Schnitt über die gesamte Serie, Puls 25 - 26
5. Anteil am Training: 5 - 10

Schnelligkeitsausdauer L1

1. Länge gesamt: 300 - 1000m
2. Länge der Teilstrecken: 75 bis 200m, 25s bis 50s, 2 bis 12 Wiederholungen, opt. 3 - 6
3. Pause: 5 bis 15min bei langen Strecken, 5-30 Sekunden bei kürzeren Strecken in Serien
4. Tempo: maximal, Puls über 33
5. Anteil am Training: 3 - 5%

Schnelligkeitsausdauer 2 - L2

1. Länge gesamt: 200 - 600m pro Serie; 1 - 3 Wiederholungen pro Trainingseinheit, Wettkampfsimulation
2. Länge der Teilstrecken: 25 bis 75m
3. Pause: 1 bis 3min
4. Tempo: maximal, Puls über 33
5. Anteil am Training: 3 - 5%

Sprint - Sp

1. Länge gesamt: 200 - 300m ; 1 - 2 Serien pro Trainingseinheit
2. Länge der Teilstrecken: 10 bis 25m
3. Pause: 30sec bis 5min
4. Tempo: maximal, Puls 23 - 26
5. Anteil am Training: 2 - 3 %