



Giessener Schwimmverein

Trainingsprogramme - Winterhalbjahr 2002

[Ulrich Ringleb. Alle Rechte vorbehalten](#)

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

[KW33](#) [KW34](#) [KW35](#) [KW36](#) [KW37](#) [KW38](#) [KW39](#) [KW40](#) [KW41](#)

Vorbereitungsphase I

KW41 [KW42](#) [KW 43](#)

Wettkampfphase I (Hess. Meisterschaften Nov.)

[KW44](#) [KW45](#)



Montag 12.08.01	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
4x250 Arme - 50erste , 50 zweite	30	75	1400
4x(10x50) von jeder Lage 10	15/1:00	80	3400
500 Beine beliebig	-	75	3900
4x200	30	80	4500
100 locker	-	20	4600
Dienstag 13.08.01			Summe
400 ein	-	20	400
400 Beine	-	40	800
6x400 Kraul	30	40	3200
100 locker	-	20	3300
10x50	20sec	50	3800
10x50	15sec	50	4300
10x50	10sec	50	4800
200 aus		20	5000
Donnerstag 15.08.01			Summe
400 ein	-	20	400
8x50 Lagen	20sec	50	800
8x100 Beine	20sec	40	1600

10x200 abw. 1.Lage, 2.Lage	30sec	50	3600
200 locker	-	20	3800
2x400 Lagen	30	40	4600
200 aus	-	20	4800
Freitag 16.8.01			
400 ein	-	40	400
1000m Arme 3-5er Wechsel	-	40	1400
500 75% - 1min Pause - 2x250 schnell 30sec Pause - 500 75% - 1min Pause - 5x100 schnell 20sec Pause - 500 75% - 10x50 schnell alle 0:45	-	50	3400
200 locker	-	20	3600
1x800 3er5er	-	80	4400
2x200 aus		70	4800



Montag 19.08.01	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
5x200 Arme 1- 5 gesteigert - 3er - 5er Zug	30	80	1400
15x100	15sec	75	2900
15x100	10sec	85	4400
200 locker	.	70	4600
8x50 einen locker einen schnell	30se	75/85	5000
300 locker	-	70	5300
Dienstag 20.08.01			Summe
400 ein	-	20	400
8x50 Lagen	10sec	75	800
400 Beine	-	70	1200
8x50 Beine schnell	30	85	1600
8x400 - 1-4 gesteigert, ersten drei Lagen	30	75/85	4800
8x50 locker	15sec	70	5200
Donnerstag 22.08.01			Summe
400 ein	-	70	400
8x100 Beine - 50 locker, 50 schnell	20sec	75/85	1200
800	1min	75	2000
2x400	1mom	80	2800
8x100	30sec	85	3600
16x50	15	90	4400
200 aus	-	70	4600
Freitag 23.8.01			
8x100 beliebig	16sec	70	800
6x150 100 Arme, 50 Beine . 1locker, 1 schnell	30sec	75/85	1700

1500 flüssig	-	75	3200
400 Beine	-	75	3600
800 schnell	-	85	4400
100 locker	.	70	4500
8x50 jeden zweiten schnell	-	70/85	4900
200 aus	.	70	5100



Montag 26.08.01	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
800m Technische Übungen	-	75	1200
8x100 Arme, alle 2:15	-	85	2000
500 Beine - 50erste Lage schnell, 50 beliebig flüssig	-	85/75	2500
3x[400m Lagen - 1min Pause - 4x25 alle 40]	.	80/90	4000
200 locker	,	75	4200
8x100 Lagen	15sec	80	5000
300 locker	-	70	5300
Dienstag 27.08.01			Summe
400 ein	-	20	400
8x50 Lagen	10sec	75	800
400 Beine 50locker, 50 schnell	-	75/85	1200
8x[2x100 alle 1:40, 2x50 Kraul alle 45]	45	85	3600
100 locker	-	-	3700
3x400	0:45	80	4900
8x50 locker	15sec	70	5300
Donnerstag 29.08.01			Summe
400 ein	-	70	400
8x100 Beine - 50 locker, 50 schnell	20sec	75/85	1200
5x[4x125] #1 125er 75S-50K, #2 75R-50F, #2 75B - 50K, #4 125K	20sec/1min	80	3700
100 locker	-	70	3800
16x50 Arme # 5er Zug	30sec	80	4600
200 aus	-	75	4800
Freitag 30.8.01			
8x100 beliebig	15sec	70	800
4x 150 [50B-50A, 50 gL]	30sec	80	1400
3x[200m -2x150m- 2x100m - 2x50m]	15sec/1:00	80	3800
200 locker	-	75	4000
12x50 Beine , 50locker, 50 schnell	20	75/85	4600
400 flüssig	-	70	5000



Montag 2.09.01	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
8x100 Lagen 50Beine / 50 ganze	15	75	1200
6x150 - 100 Arme, 50 ganze schnell	30sec	80/90	2100
6x100K+2x50S+4x100K+4x50S+2x100K+6x50S+100K+8x50S	30sec/20sec	80/90	4000
200 locker	-	70	4200
800m gesteigert	-	80/90	5000
200 locker	,	75	5200
Dienstag 3.09.02			Summe
400 ein	-	20	400
8x50 Lagen	10sec	75	800
8x100 Lagen	alle 2:00	80	1600
800 Arme 3-5-6er, 2.ten 400 schneller als erste Hälfte	-	80	2400
8x100 Lagen	alle 1:50	80	3200
600 Beine, 100 locker, 50 schnell	-	80/85	3800
8x100 Lagen	alle 1:40	85	4600
8x50 locker	15sec	70	5000
Donnerstag 05.09.02			Summe
400 ein	-	70	400
8x100 Beine gesteigert 1 - 4	alle 2:15	75/85	1200
100 locker	-	70	1300
800 75% -1 min Pause - 4x200 90% alle 3:15 - 800 - 85% - 1min 8x100 90% alle 1:40		75/90	4500
200 aus	-	75	4700
Freitag 06-09.02			
8x100 beliebig	15sec	70	800
4x 150 [50B-50A, 50 gL]	30sec	80	1400
30x100 - 100 Delphin - 100 beliebig	20sec	80	3400
200 locker	-	75	3600
12x50 Beine , 50locker, 50 schnell	20	75/85	4400
2x400 10 locker, 50 schnell	30sec	75/85	5200
200 aus	-	70	5400



Montag 9.09.01	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
8x100 Lagen 50Beine / 50 ganze	15	75	1200
6x150 - 100 Arme, 50 ganze schnell	30sec	80/90	2100
50-50+100+200+400+800+400+200+100+50+50	30sec	80/90	4500

200 locker	,	75	4700
8x50 - einen locker, einen schnell	15sec	80	5100
300 locker	-	70	5400
Dienstag 10.09.02			Summe
400 ein	-	20	400
8x50 Lagen	10sec	75	800
3x(5x200 Lagen alle 3:30)	2min	80	3600
200 locker	-	70	3800
3x(5x100) #1 alle 1:45 #2 alle 1:35 #3 alle 1:25	1:30	80/90	5300
200 aus	-	-	5500
Donnerstag 12.09.02			Summe
400 ein	-	70	400
8x100 Beine gesteigert 1 - 4	alle 2:15	75/85	1200
100 locker	-	70	1300
24x50 Lagen	15sec	80	2500
30x25 Delphin	alle 30	80	3250
150 locker	-	70	3400
10x100 Lagen	alle 1:50	85	4400
200 aus	-	-	4600
Freitag 13.09.02			
8x100 beliebig	15sec	70	800
4x 150 [50B-50A, 50 gL]	30sec	80	1400
mit Paddles 3x400+4x200+10x100+20x50	20sec	80	5400
200 locker	-	75	5600



Montag 16.09.01	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
10x50 Kraul alle 0:45, 10x 50 beliebig 10sec Pause		80	1400
4x100 Delphin (20sec P)- 400 Lagen - 4x100 Kraul (20secP) - 400m Kraul - 4x100m Rücken (20secP) - 400m Lagen - 4x100m Kraul (10sec P) - 400m Kraul - 4x100m Brust (15secP) - 400m Lagen 400Kraul und 400L jeweils gesteigert	15	75	5400
300 locker	-	70	5700
Dienstag 17.09.02			Summe
20x50, 1-5, 6-10, 11-15, 16 -20 gesteigert	15sec	80	1000
4x200 (150Delphin - 50 Rücken) 1-4 gesteigert	20sec	80	1800
4x200 (150R - 50B) 1-4 gesteigert	20sec	80	2600

4x200 (150K- 50S) 1-4 gesteigert	20sec	80	3400
200 locker	-	70	3600
10x100 Kraul, 5er Zug auf den 2. 50, Zeit ca 1:15-1:18	alle 1:40	85	4600
100 locker	-	70	4700
6x50, jeden 2. schnell	alle 1:00	75/85	5000
200 aus	-	70	5200
Donnerstag 19.09.02			Summe
400 ein	-	70	400
20x100 #1-10 Kraul 15sec Pause 1-5 gesteigert #11-20 Lagen 10sec Pause. 1-5 gesteigert	-	80	2400
600Beine , 300Kraul 300 Delphin	-	80	3000
8x125 Arme letzen 25 Delphin	30ec	80	4000
200 locker	-	70	4200
10x25 - 25locker, 25 voll	20	70/90	4700
200 aus	-	70	4900
Freitag 20.09.02			
8x100 beliebig	15sec	70	800
Arme 4x200 50S/50R - 30sec P 4x200 50B/50K - 20sec P	-	80	2400
4x300 Lagen ohne Kraul	30sec	80	3600
4x300 Kraul	30sec	85	4800
200 locker	-	75	5000



Montag 23.09.01	Pause	Intensität %	Summe
800 einschwimmen (je 200g;a,B,g)	-	-	800
20x50 (16x Kraulalle 0:50, die letzten 4 Delphin alle 0:50)	-	80	1800
12x25 jeden zweiten Delphin, schnell	20-30	75/90	2100
400 Beine, 3x200 Delphin Beine schnell	30sec	75/90	3100
400 Arme, 6x100 Arme jeden zweiten Delphin	20	80/85	4100
4x200 voll, alle 6:00, wenn die ersten drei unter 2:30 ... wird der letzte geschenkt	-	90	4900
300 locker	-	70	5200
Dienstag 24.09.02			Summe
4x100 Lagen	-	75	400
800 Kraul 3er Zug, 2. 400 schneller	-	80	1200
400 Lagen Beine	-	80	1600
2x400 Beine, erste Lage, ziemlich voll	alle 8:30	90	2400
4x100 Lagen flüssig	20	80	2800
800 - 400 - 200- 100 gesteigert von 800 bis 100	30	75/90	4300
200 locker	-	70	4500

6x50 2S, 2R, 2B schnell	0:45	90	4800
200	-	70	500
Donnerstag 26.09.02			Summe
400 ein	-	70	400
8x 50, 25K, 25S	alle 0:45	80	800
5x200 Beine, 100 keine Atmung zw. zwei Stühlen, 100 schnell	0:45	80	1800
800 Arme mit Paddles - 3er Zug	-	80	2600
8x50 B/F 25er Wechsel	alle 0:45	75	3000
2x400 Lagen schnell	1:00	85	3800
8x50 R/B 25er Wechsek	alle 0:45	75	4200
1x400 schnell	-	85	4600
200 aus		70	4800
Freitag 27.09.02			
400 ein (100S 3re,3li,3g - 200 B Beine, Arme an der Seite, 100 K)	-	70	400
10x100 alle 1:45 - 50R-50K	-	80	1400
600 Beine, 300K-300R	-	80	2000
5x200 Arme, 3-5-7-9er	45sec	80	3000
200 locker	-	75	3200
1x1500 voll	-	90	4700
200 aus	-	-	4900



Montag 30.09.01		Pause	Intensität %	Summe
400 ein	-	-	-	400
10x50 - 50locker, 50 schnell	alle 0:50	80	80	900
8x100 Beine, jeden 100er gesteigert	30sec	80	80	1700
1000 Arme - 5er Zug	-	80	80	2700
10x50 - 25R/B	20	75	75	3200
4x400	alle 7:00	90	90	4800
200 aus	-	70	70	500
Dienstag 1.10.02			Summe	
4x100 Lagen	-	75	75	400
8x100 - 25K/S	20	80	80	1200
4x200 Lagen Beine	20	80	80	2000
5x200 Arme -3-5-7-8er	0:30	80	80	3000
3x100 Lagen, gebrochen 10sec Pause, SP 0:45	0:45	85	85	3600
800 flüssig, 50K.,50S	-	80	80	4400
8x50 ziemlich voll	alle 1:00	90	90	4900
200 aus	-	70	70	5100
Freitag 4.10.02				

8x50 von jeder Lage 2	15	80	400
8x100 von jeder Lage 2	20	85	1200
5x100 Beine	30	80	1700
6x50 Beine schnell	20sec	85	2000
100 locker	-	70	2100
9x100 - 1-3 gesteigert	#1 20sec #2 15 sec #3 10sec	80/90	3000
200 locker	-	75	3200
4x50 von oben	alle 2:30	90	3400
3x400 flüssig	0:30	80	4600
200 aus	-	75	4800



Pläne Trainingslager Italien 2002 für die Großen

Die kleineren schwimmen bei jeder Serie entsprechend weniger bzw. mit längeren Pausen

Trainingslager Herbst 2002 - Plan 1 -erster Tag abends	Pause	Intensität %	Summe
400 ein	-	-	400
20 x 50 - 8K, 12 Lagen Reihenfolge	alle 0:50	80	1400
6x150 Beine - 100 flüssig, 50 voll	30sec	75/90	2300
8x100 Arme , 5er-6er 50er weise	30sec	80	3100
4x100 - 50S, 50K	20sec	85	3500
200 locker	-	70	3700
4x50 von oben alle 3:00	-	90	3900
200 locker	-	70	4100
5x200 Lagen jeden 3.ten 50er fortlaufend schnell	45sec	80	5100
200 aus	-	-	5300
Plan 2			Summe
4x100 Lagen	-	75	400
12x50 von jeder Lage 3	20	80	1000
400 Beine	-	80	1400
16x25 Beine, erste Lage voll	20sec	90	1800
200 locker, St Beine / St g. Lage	-	75	2000
800 Arme -3-5er, 50er Wechsel	-	80	2800
6x100 100K, 100beliebig	alle 2:00	85	3400
10x50 schnell erste Lage/ beliebig	alle 1:00	90	3900
6x200 flüssig	30	80	4900
Plan 3			Summe
400 ein	-	70	400
8x ' 50, 25K, 25S	alle 0:45	80	800

8x100 Beine	#1-4 20sec #5-8 10sec	80	1600
Lagen 400-2x200-4x100-8x50 - schnell	1min	85	3200
200 locker	-	75	3400
12x50 - 25 Delphin Beine unter Wasser- 25max	0:30	85	4000
5x200 flüssig	0:30	80	5000
Plan 4			
400 ein	-	75	400
6x150 - 100 Arme, 50 schnell	0:30	80/85	1300
8x150 100- 3-5er, 50 Beine schnell	0:30	80/85	2500
100 locker	-	75	2600
8x150 - 50schnell-50lo-50schnell	0:30	85/80	3800
100 locker	-	75	3900
8x25 v. jeder Lage 2	1:00	85	4300
200 aus	-	75	4500
Plan 4			
400 ein	-	75	400
400 Techn. Übungen	-	75	800
5x50 alle 1:00 5x50 alle 0:55 5x50 alle 0:50 5x50 alle 0:;45 5x50 alle 0:40	-	85	2050
600 Arme locker	-	80	2850
5x50 alle 0:40 5x50 alle 0:45 5x50 alle 0:50 5x50 alle 1:00		85	3850
5x200 flüssig	-	80	4850
Plan 5			
400 ein	-	75	400
8x100 Beine - 75 flüssig, 10sec Pause, 25 voll	0:30	80/90	1200
5x200 Arme (100-10sec-50-10sec-50) - 50er 7er Zug schnell	0:45	80/85	2400
1x800 voll	-	90	3200
200 Rücken locker	-	75	3400
9x100 - 1-3 gesteigert	0:20	80/90	4100
10x50 flüssig, jeden 3. Delphin	-	80	4600
400 locker	-	-	5000
Plan 6			
8x50 von jeder Lage 2	15	75	400
8x100 - 100K - 10050K/50S	20	80	1200
12x50 Beine - 50 locker, 50 schnell	20	75/85	1800
3x100-3x200-3x300-3x200-3x100	20sec	80	4600
200 locker	-	75	4800

Plan 7			
400 ein	-	75	400
300 Beine	-	80	700
12x25 Beine, Sprint, Brett quer	0:30	85	1000
400 Arme	-	80	1400
12x25 Sprint, Arme, Partnerweise einer hängt hinten an der Ferse und macht Beine, jeder 6x vorne	-	90	1700
200 locker	-	75	1900
5x200 voll	alle 6:00	90	2900
100 locker	-	75	3000
4x400 Lagen #1 25er W #2 50er #3&4 100er W	30	80	4600
Plan 8 von Jonas			
600m ein - 4x150 R,B,F	-	75	600
8x75 - 2mal jede Lage, 2x25 gesteigert, 25 locker	0:30	85	1200
3x200 Kraul 1-3 steigern	alle 3:15	80	1800
4x100L flüssig	alle 1:50	80	2200
3x150 Kraul - 1-3 steigern, locker runter	alle 2:30	80	2650
4x100 Lagen flüssig	alle 1:45	80	3050
3x100 Kraul - 1-3 steigern	alle 2:00	80	3350
4x100 Lagen flüssig	alle 1:40	80	3750
3x50 Kraul 1-3 gesteigert	alle 0:45	80	3900
4x100 Lagen flüssig	alle 1:35	85	4300
200 aus	-	70	4500
Plan 9 von Jonas			
600 ein, 4x150 R,B,D	-	75	600
10x 100 Lagen flüssig	alle 1:45	80	1600
4x (2x200) #1+3 Kraul #2+4 Lagen	alle 3:00	80	3200
200 locker	-	70	3400
4x100 voll, 2m Kraul., 2 mal 1. Lage außer kraul, innerhalb ± 5% der Bestzeit (sagt Jonas)	alle 5:00	95	3800
3x200 locker aus	1:00	70	4400
Plan 10			
400 ein	-	-	400
4x100 L	20sec	80	800
500 Beine, jeden 100er gesteigert	-	85	1300
20x25 Beine - 10x Delphin, 10x erste Lage	alle 1:00	95	1800
100 locker	-	-	1900
12x50 25lo, 25schnell	alle 1:00	75/90	2500
800 Arme - e/5er - 50er Wechsel	-	80	3300
12x50	alle 1:05	90	3900
5x200 Lagen	30sec	80	4900
200 aus	-	-	5100
Plan 11			

400 ein	-	-	400
10x100 # 50R/50K	alle 1:45	80	1400
Beine - 600>K - 400R - 200S	30sec	80	2600
6x200 Arme, Paddel, PullBuoy, T-Shirt - 3-5-7-9er Atmung	45sec	80	3800
100 locker	-	-	3900
1x1000 - 200m weise gesteigert	-	80/90	4900
400 Rücken	-	-	5300
Plan 12	-	-	-
8x100 tutti frutti	20sec	80	800
8x50 - S/R	alle 1:00	80	1200
6x100 Beine	15sec	75	1800
1x400 voll	-	95	2200
1000 Arme e-5er Zug/50er Wechsel	-	80	3200
8x100 Lagen	alle 1:45	80	4000
1x800 voll	-	95	4800
100 locker	-	-	4900
8x75	alle 1:15	85	5500
200 aus	-	-	5700



Montag 14.10.01	Pause	Intensität	Summe
400 ein	-	75	400
5x100 Lagen Beine	15sec	80	900
12x100	15	75	2100
12x100	10	80	3300
12x100	10	85	4500
200 locker	-	70	4700
Dienstag 15.10.01			Summe
400 ein	-	70	400
400 Lagen	-	70	800
5x100 Beine	20sec	60	1300
5x400 - gesteigert 1 - 5	30sec	85	3300
100 locker	-	70	3400
8x150 Arme/Padlles	30sec	80	4600
200 aus	-	70	4800
Donnerstag 17.10.01			Summe
400 ein	-	75	800
4x100 Lagen 20sec Pause			
4x200 Arme, gesteigert jeden 200er	30	85	1600
16x50 Beine - 2 flüssig (80%), 2 schnell (90%)	20	80/90	2400
1600m am Stück, 2. Hälfte schneller als erste	-	85	4000
200 aus	-	70	4200
Freitag 18.10.01			

400 ein	-	70	400
8x50 Lagen	20sec	85	800
3x[300 Technik, - 3x100 80% 20sec P - 300 Beine - 6x50 90% - alle 1:00	1:30	85	4400
200 aus	-	70	4600



Montag 21.10.01			Pause	Intensität	Summe
400 ein	-	75			400
5x100 Lagen Beine	15sec	80			900
12x50	10	75			1500
6x[100+50] 100 schnell ca 85%, 15sec Pause - 50 voll (100%)	Start alle 5:00	85/95			2250
8x100 beliebig	15	80			3050
3x[4x50] Beine voll	10sec/2:30	95			3650
8x100 beliebig	15sec	75			4450
Dienstag 22.10.01					Summe
8x100	15	75			800
8x50, Stück locker Stück schnell - 4xBeine, 4x ganze	20	85			1200
4x[4x50] voll	15sec/4min	95			2000
400 locker	-	75			2400
6x100 Beine voll	alle 4:00	95			3000
8x100 Lagen	alle 1:45	80			3800
200 aus	-	70			4000
Donnerstag 24.10.01					Summe
400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause	-	75			800
4x200 Arme, gesteigert jeden 200er	30	85			1600
5x[6x25] voll - 4min Pause	alle 30	95			2350
400 flüssig	-	75			2750
16x25 Beine schnell	alle 40	90			3150
10x100 flott	alle 1:40	80			4150
200 aus	-	70			4350
Freitag 25.10.01					
400 ein	-	70			400
8x50 Lagen	20sec	85			800
8x50 25 locker, 25 schnell	20	80			1200
6x100 alle 07:00	-	95			1800
2x800 flüssig, #1 Lagen #2 Kraul	1:00	75			3400



Montag 28.10.2002	Pause	Intensität	Summe
1000 ein, 100 ganze, 100 Beine im Wechsel	-	75	1000
800 Arme 3-5er im Wechsel	-	80	1800
8x100 Technik alle 1:45	-	80	2600
16 x 50 Arme jeden 50er gesteigert	alle 50	80/95	3400
8x100 alle 2:30	alle 2:30	90	4200
400 flüssig	-	75	4600
Dienstag 29.2.2002			Summe
300 ganze, 200 Beine, 100 Arme	-	75	600
500 Beine, 25locker, 25 schnell	-	80/90	1100
5x[100 Lagen 30sec Pause - 4x25 voll alle 1:00]	1:00	80	2100
4x100 gesteigert 1- 4	30sec	80	2500
300 Arme flüssig	-	80	2800
4x100 1-4 gesteigert 20sec Pause	20sec	85	3200
300 Technik	-	75	3500
4x100 1-4 gesteigert - 15sec Pause	15sec	85	3900
3x200 flüssig, 1.schnell 3. locker	20		4500
200 aus	-	75	4700
Freitag 1.11.2002			
400 ein	-	75	400
6x150 50 Beine gesteigert, 100 Arme gesteigert	30sec	80	1300
3x [100 Lagen - 15sec Pause - 4x25 Delphin 20sec Pauae - 100 flüssig - 4x25 Rücken - 20sec Pause - 100 Beine - 4x25 Brust - 100 st.Beine/st. ganze - 425 Kraul]	2:00	80/90	3700
200 locker	.	75	3900
2x400 flüssig	-	80	4700

Montag 4.11.02	Pause	Intensität	Summe
400 ein	-	75	400
12x50 von jeder Lage 3 flüssig	20sec	80	1000
8x100 tutti frutti	20sec	80	1800
6 x 20	-	100	2000
6x150 flüssig, Lagen fortlaufend	30sec	40	2900
2x50 von oben	alle 4:00	100	3000
800 locker	-	75	3800
Dienstag 5.11.02			Summe
400 ein	-	75	400
10x50 25 locker, 25 voll	alle 1:15	80/95	900
300 Beine flüssigf	-	80	1200
4x50 Beine voll	alle 2:30	100	1400
10x100	alle 1:40	80	2400
ca 15x 15m voll, mit und ohne Wende	-	100	3000

2x400 Lagen flüssig	1 min	40	3800
Donnerstag 7.11.02			Summe
400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause	-	75	800
200 Beine	-	75	1000
8x25 Beine schnell	alle 1:00	90	1200
200 locker	-	75	1400
3x[100 Lagen flüssig alle 2:00 - 2x50 Kraul schnell alle 1:00 - 4x25 ganz schnell alle 1:00 erste Lage] SP 2min	-	80/95	2300
1x600 flüssig	-	75	2900
Freitag 8.11.02			
kein Training			





Giessener Schwimmverein

Trainingsprogramme - Winterhalbjahr 2002

[Ulrich Ringleb. Alle Rechte vorbehalten](#)

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

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

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

[Diese Seite drucken](#)

Aufbauphase II

[KW46](#) [KW47](#) [KW48](#) [KW49](#) [KW50](#)

Vorbereitungsphase II

[KW51](#) [KW52](#) [KW01](#) [KW02](#)

Wettkampfphase II (DMS)

[KW03](#) [KW04](#) [KW05](#)



Montag 11.11.02	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
4x250 Arme - 50erste , 50 zweite	30	75	1400
4x(10x50) von jeder Lage 10	15/1:00	80	3400
500 Beine beliebig	-	75	3900
4x200	30	80	4500
100 locker	-	20	4600
Dienstag 12.11.02			Summe
400 ein	-	20	400
400 Beine	-	40	800
12x100	alle 1:40	75	2000
12x100	alle 1:35	80	3200
12x100	alle 1:30	85	4400
200 flüssig	-	75	4600
8x50 jeden zweiten schnell	alle 1:20	80/90	5000
Donnerstag 14.12.02			Summe
400 ein	-	20	400
8x50 Lagen	20sec	50	800
8x100 Beine	20sec	40	1600

10x200 abw. 1.Lage, 2.Lage	30sec	50	3600
200 locker	-	20	3800
2x400 Lagen	30	40	4600
200 aus	-	20	4800
Freitag 15.11.02			
400 ein	-	40	400
1000m Arme 3-5er Wechsel	-	40	1400
500 75% - 1min Pause - 2x250 schnell 30sec Pause - 500 75% - 1min Pause - 5x100 schnell 20sec Pause - 500 75% - 10x50 schnell alle 0:45	-	50	3400
200 locker	-	20	3600
1x800 3er5er	-	80	4400
2x200 aus		70	4800



Montag 18.11.02	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
5x200 Arme 1- 5 gesteigert - 3er - 5er Zug	30	80	1400
15x100	15sec	75	2900
15x100	10sec	85	4400
200 locker	.	70	4600
8x50 einen locker einen schnell	30se	75/85	5000
300 locker	-	70	5300
Dienstag 19.11.02			Summe
400 ein	-	20	400
8x50 Lagen	10sec	75	800
400 Beine	-	70	1200
8x50 Beine schnell	30	85	1600
8x400 - 1-4 gesteigert, ersten drei Lagen	30	75/85	4800
8x50 locker	15sec	70	5200
Donnerstag 21.11.02			Summe
400 ein	-	70	400
8x100 Beine - 50 locker, 50 schnell	20sec	75/85	1200
800	1min	75	2000
2x400	1mom	80	2800
8x100	30sec	85	3600
16x50	15	90	4400
200 aus	-	70	4600
Freitag 22.11.02			

8x100 beliebig	16sec	70	800
5x100 Lagen Beine	30sec	80	1300
4x400 gesteigert 1-4	30	75/90	2900
100 locker	-	75	3000
8x150 Arme mit Paddles - schnellstmöglicher Schnitt	45	85	4200
200 locker	-	70	4400
6x50 Beine, jeden zweiten voll	alle 1:30	70/85	4700
200 aus	.	70	4900



Montag 25.11.02	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
12x50 St. locker, St. schnell Lagen	15	80	1000
5x200 Arme, jeden 200er gesteigert	30	75/85	2000
16x50 Beine alle 1:15, 2 locker, 2 schnell	-	75/85	2800
100 locker	-	70	2900
1600 - zweiten 800m schneller	-	75/85	4500
200 locker	-	70	4700
8x50 jeden zweiten gesteigert alle 1:30	-	75/85	5100
Dienstag 26.11.02			Summe
400 ein	-	20	400
2x[400 Technik, 4x100 80% - 20sec Pause - 400 Beine beliebig - 8x50 voll alle 1:00]	-	-	3600
200 locker	-	70	3800
3x400 Lagen . 25er, 50er- 100er Wechsel	45	80	5000
8x50 locker	15sec	70	5400
Donnerstag 28.11.02			Summe
400 ein	-	70	400
16x50 zügig	0:50	85	1200
100 locker	-	-	1300
2x500 Arme, -1 gesteigert , -2 max	1 min	75/90	2300
100 locker	-	-	2400
5x[100 Lagen - 15sec Pause - 2x50 mit 20sec Pause - 4x25 erste Lage voll alle 40]	1min	80/90	3900
8x100	alle 1:40	75	4700
Freitag 29.11.02			
8x100 beliebig	16sec	70	800
4x(4x50 Arme) - j50er weise gesteigert	10/30sec	80	1600
8x100 Beine - jeden 100er gesteigert - 1 Kraul, 1 erste Lage	30	75/90	2400

1x 400 gesteigert 1min Pause 3x200 gesteigert - 1min Pause 5x100 - 85% alle 1:45 8x 50 voll alle 1:15	-	#	4300
200 locker	-	70	4500
8x100 flüssig	alle 1:30	80	5300
200 aus	.	70	5500



Montag 2.12.02	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
1200 Arme 3-5er	-	80	1600
500 flüssig	-	75	2100
2x250 schnell 30sec P	30	85	2600
500 flüssig	-	75	3100
5x100 schnell	20sec	85	3600
500 flüssig	-	75	4100
10x50 schnell alle 45	-	85	4600
500 flüssig	-	75	5100
Dienstag 3.12.02			Summe
400 ein	-	20	400
10x100 Beine alle 2:20 - 1-5 gesteigert	-	75/85	1400
800 flüssig	-	75	2200
4x200	1min	90	3000
800 zügig	1min	85	3800
8x100	alle 1:45	90	4600
200 locker	-	70	4800
Donnerstag 5.12.02			Summe
400 ein	-	70	400
16x50 zügig	0:50	85	1200
100 locker	-	-	1300
2x500 Arme, -1 gesteigert , -2 max	1 min	75/90	2300
100 locker	-	-	2400
5x[100 Lagen - 15sec Pause - 2x50 mit 20sec Pause - 4x25 erste Lage voll alle 40]	1min	80/90	3900
8x100	alle 1:40	75	4700
Freitag 6.12.02			
8x100 beliebig	16sec	70	800
12x50 Delphin	alle 1:00	80	1400
500 Arme -3-5er	-	75	1900

12x50 Rücken alle 1:00	alle 1:00	80	2400
500 Beine, 100 flüssig, 100 schnell	-	75/80	2900
12x50 Brust	alle 1:10	80	3400
500 beliebig	.	75	3900
12x50 Kraul	alle 1:00	85	4400
500 Lagen 25er Wechsel	-	75	4900

Montag 9.12.02	Pause	Intensität %	Summe
400 einschwimmen	-	-	400
800 flüssig	-	80	1200
600 Technik 1min Pause	-	75	1800
3x200 Arme mit Paddles	30	80	2400
6x100 schnell	alle 1:45	85	3000
500 Beine	-	80	3500
8x50 Beine schnell	alle 2:00	90	3900
6x100 voll alle 4:00	-	90	4300
500 flüssig	-	75	4900
Dienstag 10.12.02			Summe
400 ein	-	20	400
10x100 Beine alle 2:20 - 1-5 gesteigert	-	75/85	1400
5x200	alle 3:00	80	2400
10x100 flüssig	20sec	75	3400
20x50 schnell	alle 1:15	85	4400
3x200 Lagen flüssig	30sec	75	5000
Donnerstag 12.12.02			Summe
400 ein	-	70	400
5x150 flüssig (100 Kraul-50Delphin)	15sec	80	1150
800 Arme - 3/5er	-	80	1950
12x75 Beine - 25 flüssig, 25 voll. 25 locker	30sec	80	2850
150 locker	-	-	3000
8x100 - 4x erste, 4x zweite Lage	alle 2:00	85	3800
6x100 flüssig Lagen	20	75	4400
Freitag 13.12.02			
8x100 beliebig	16sec	70	800
12x50 Delphin	alle 1:00	80	1400
500 Arme -3-5er	-	75	1900
12x50 Rücken alle 1:00	alle 1:00	80	2400
500 Beine, 100 flüssig, 100 schnell	-	75/80	2900
12x50 Brust	alle 1:10	80	3400
500 beliebig	.	75	3900
12x50 Kraul	alle 1:00	85	4400

500 Lagen 25er Wechsel	-	75	4900
------------------------	---	----	------



Montag 16.12.02	Pause	Intensität %	Summe
400 ein	-	-	400
20 x 50 - 8K, 12 Lagen Reihenfolge	alle 0:50	80	1400
6x150 Beine - 100 flüssig, 50 voll	30sec	75/90	2300
8x100 Arme , 5er-6er 50er weise	30sec	80	3100
4x100 - 50S, 50K	20sec	85	3500
200 locker	-	70	3700
4x50 von oben alle 3:00	-	90	3900
200 locker	-	70	4100
5x200 Lagen jeden 3.ten 50er fortlaufend schnell	45sec	80	5100
200 aus	-	-	5300
Dienstag 17.12.02 Weihnachtsfeier			Summe
Donnerstag 19.12.02			
4x100 Lagen	-	75	400
12x50 von jeder Lage 3	20	80	1000
400 Beine	-	80	1400
16x25 Beine, erste Lage voll	20sec	90	1800
200 locker, St Beine / St g. Lage	-	75	2000
800 Arme -3-5er, 50er Wechsel	-	80	2800
6x100 100K, 100beliebig	alle 2:00	85	3400
10x50 schnell erste Lage/ beliebig	alle 1:00	90	3900
6x200 flüssig	30	80	4900
Plan 3			Summe
Freitag 20.12.02			
400 ein	-	75	400
400 Techn. Übungen	-	75	800
5x50 alle 1:00 5x50 alle 0:55 5x50 alle 0:50 5x50 alle 0:45 5x50 alle 0:40	-	85	2050
600 Arme locker	-	80	2850
5x50 alle 0:40 5x50 alle 0:45 5x50 alle 0:50 5x50 alle 1:00		85	3850
5x200 flüssig	-	80	4850

Montag 23.12.			Summe
400 ein	-	70	400
8x´50, 25K, 25S	alle 0:45	80	800
8x100 Beine	#1-4 20sec #5-8 10sec	80	1600
Lagen 400-2x200-4x100-8x50 - schnell	1min	85	3200
200 locker	-	75	3400
12x50 - 25 Delphin Beine unter Wasser- 25max	0:30	85	4000
5x200 flüssig	0:30	80	5000
Freitag 27.12.02			
400 ein	-	75	400
8x100 Beine - 75 flüssig, 10sec Pause, 25 voll	0:30	80/90	1200
5x200 Arme (100-10sec-50-10sec-50) - 50er 7er Zug schnell	0:45	80/85	2400
1x800 voll	-	90	3200
200 Rücken locker	-	75	3400
9x100 - 1-3 gesteigert	0:20	80/90	4100
10x50 flüssig, jeden 3. Delphin	-	80	4600
400 locker	-	-	5000

Montag 30.12.02			Pause	Intensität	Summe
400 ein	-	75			400
5x100 Lagen Beine	15sec	80			900
12x100	15	75			2100
12x100	30	80			3300
12x100	alle 2:00	85			4500
200 locker	-	70			4700
Dienstag 31.12.02					Summe
Sylvester					
Donnerstag 2.1.2003					Summe
400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause	-	75			800

4x200 Arme, gesteigert jeden 200er	30	85	1600
16x50 Beine - 2 flüssig (80%), 2 schnell (90%)	20	80/90	2400
1600m am Stück, 2. Hälfte schneller als erste	-	85	4000
200 aus	-	70	4200
Freitag 3.1.03			
400 ein	-	70	400
8x50 Lagen	20sec	85	800
400 Lagen 90% - 1min Pause - 600 Arme 75% - 3x200 Lagen - 1min P - 90% - 600 Beine locker - 6x100 Lagen alle 1:50 - 90% -	1:30	85	3600
100 locker	-	70	3700
12x50 6x erste / 6x zweite Lage	alle 1:30	90	4300
8 x 100	10sec	70	5100

Montag 6.1.03		Pause	Intensität	Summe
400 ein	-		75	400
5x100 Lagen Beine	15sec		80	900
12x50 von jeder Lage drei	10		80	1500
6x[100+50] mit Paddles 100 schnell ca 85%, 15sec Pause - 50 voll (100%)	Start alle 5:00		85/95	2250
8x100 beliebig	15		80	3050
3x[4x50] Beine voll	10sec/2:30		95	3650
8x100 beliebig	15sec		75	4450
Dienstag 7.1.03				Summe
8x100	15		75	800
8x50, Stück locker Stück schnell - 4xBeine, 4x ganze	20		85	1200
4x[4x50] voll mit T-Shirt und Paddles	15sec/4min		95	2000
400 locker	-		75	2400
200 - 400 - 800 Lagen flüssig	1:00		80	3800
4x50 Beine voll	alle 2:30		90	4000
8x100 flüssig	15		70	4800
Donnerstag 9.1.03				Summe
400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause	-		75	800
4x200 Arme, gesteigert jeden 200er	30		85	1600
5x[6x25] voll - 4min Pause	alle 30		95	2350
400 flüssig	-		75	2750
16x25 Beine schnell	alle 40		90	3150
10x100 flott	alle 1:40		80	4150
200 aus	-		70	4350
Freitag 10.1.03				
400 ein	-		70	400

8x50 Lagen	20sec	85	800
8x50 25 locker, 25 schnell	20	80	1200
6x100 alle 7:00	-	95	1800
2x800 flüssig, #1 Lagen #2 Kraul	1:00	75	3400

Montag 13.1.03		Pause	Intensität	Summe
400 ein	-		75	400
5x100 Lagen Beine	15sec		80	900
12x50 - 25 locker, 25 Sprint	30		75/90	1500
6x[100+50] 100 schnell ca 85%, 15sec Pause - 50 voll (100%)	Start alle 5:00		85/95	2250
8x100 beliebig	15		80	3050
3x[4x50] Beine voll	10sec/2:30		95	3650
8x100 beliebig	15sec		75	4450
Dienstag 14.1.03				Summe
8x100	15		75	800
8x50, Stück locker Stück schnell - 4xBeine, 4x ganze	20		85	1200
4x[4x50] voll	15sec/4min		95	2000
400 locker	-		75	2400
6x100 Beine voll	alle 4:00		95	3000
8x100 Lagen	alle 1:45		80	3800
200 aus	-		70	4000
Donnerstag 16.1.03				Summe
400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause	-		75	800
4x200 Arme, gesteigert jeden 200er	30		85	1600
5x[6x25] voll - 4min Pause	alle 30		95	2350
400 flüssig	-		75	2750
16x25 Beine schnell	alle 40		90	3150
10x100 flott	alle 1:40		80	4150
200 aus	-		70	4350
Freitag 17.1.03				
400 ein	-		70	400
10x75 Beine 50 locker - 25 voll	30sec		75/90	1150
600 Arme gesteigert	1min		80	1750
6x100 - 1.Lage	alle 2:00		85	2350
10x50 Arme	alle 1:15		85	2850
2x[200 flüssig 30se, 8x25 alle 45, 200 flüssig - 8x25 Lagen alle 45]			75/95	4450

200 locker	-	-	4650
------------	---	---	------

Montag 20.1.2003	Pause	Intensität	Summe
1000 ein, 100 ganze, 100 Beine im Wechsel	-	75	1000
800 Arme 3-5er im Wechsel	-	80	1800
8x100 Technik alle 1:45	-	80	2600
16 x 50 Arme jeden 50er gesteigert	alle 50	80/95	3400
8x100 alle 2:30	alle 2:30	90	4200
400 flüssig	-	75	4600
Dienstag 21.1.2003			Summe
300 ganze, 200 Beine, 100 Arme	-	75	600
500 Beine, 25locker, 25 schnell	-	80/90	1100
5x[100 Lagen 30sec Pause - 4x25 voll alle 1:00]	1:00	80	2100
4x100 gesteigert 1- 4	30sec	80	2500
300 Arme flüssig	-	80	2800
4x100 1-4 gesteigert 20sec Pause	20sec	85	3200
300 Technik	-	75	3500
4x100 1-4 gesteigert - 15sec Pause	15sec	85	3900
3x200 flüssig, 1.schnell 3. locker	20		4500
200 aus	-	75	4700
Donnerstag 23.1.2003			
400 ein	-	75	400
6x150 50 Beine gesteigert, 100 Arme gesteigert	30sec	80	1300
3x [100 Lagen - 15sec Pause - 4x25 Delphin 20sec Pauae - 100 flüssig - 4x25 Rücken - 20sec Pause - 100 Beine - 4x25 Brust - 100 st.Beine/st. ganze - 425 Kraul]	2:00	80/90	3700
200 locker	.	75	3900
2x400 flüssig	-	80	4700
Freitag 24.1.2003			
400 ein	.	75	400
8x50 Lagen	10 sec	80	800
3x {4x50 alle 1:00 - 4 x 25 voll alle 0:30-0:40}	-	80/90	1700
400 Beine	-	75	2100
400 Beine - 50lo-50sch	-	75/85	2500
400 Beine 25lo-25sch	-	75/90	2900
3x100 max alle 3:30 - 3x50 max alle 2:00	-	90	3350
2x400 flüssig #1 Lagen #2 Kraul	-	75	4150

Montag 27.1.2003	Pause	Intensität	Summe
400 ein	-	75	400
12x50 von jeder Lage 3 flüssig	20sec	80	1000
8x100 tutti frutti	20sec	80	1800
6 x 20	-	100	2000

6x150 flüssig, Lagen fortlaufend	30sec	40	2900
2x50 von oben	alle 4:00	100	3000
800 locker	-	75	3800
Dienstag 28.1.2003			Summe
400 ein	-	75	400
10x50 25 locker, 25 voll	alle 1:15	80/95	900
300 Beine flüssigf	-	80	1200
4x50 Beine voll	alle 2:30	100	1400
10x100	alle 1:40	80	2400
ca 15x 15m voll, mit und ohne Wende	-	100	3000
2x400 Lagen flüssig	1 min	40	3800
Donnerstag 30.1.21003			Summe
400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause	-	75	800
200 Beine	-	75	1000
8x25 Beine schnell	alle 1:00	90	1200
200 locker	-	75	1400
3x[100 Lagen flüssig alle 2:00 - 2x50 Kraul schnell alle 1:00 - 4x25 ganz schnell alle 1:00 erste Lage] SP 2min	-	80/95	2300
1x600 flüssig	-	75	2900
Freitag 31.1.2003			
kein Training			

