



## **Giessener Schwimmverein**

### **Schwimmen - Trainingsprogramme**

**Winterhalbjahr 99 - KW 31.99 bis 04.00**

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

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

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

[Diese Seite drucken](#)

<b>Aufbauphase I</b>  <a href="#">KW31</a> <a href="#">KW32</a> <a href="#">KW33</a> <a href="#">KW34</a> <a href="#">KW35</a>  <b>Vorbereitungsphase I</b>  <a href="#">KW36</a> <a href="#">KW37</a> <a href="#">KW38</a> <a href="#">KW39</a> <a href="#">KW40</a> <a href="#">KW41</a> <a href="#">KW42</a>  <b>Wettkampfphase I</b> (Hess. Meisterschaften 13./14.11.99)  <a href="#">KW43</a> <a href="#">KW44</a> <a href="#">KW45</a>	<b>Aufbauphase II</b>  <a href="#">KW46</a> <a href="#">KW47</a> <a href="#">KW48</a>  <b>Vorbereitungsphase II</b>  <a href="#">KW49</a> <a href="#">KW50</a> <a href="#">KW51</a> <a href="#">KW52</a> <a href="#">KW1</a>  <b>Wettkampfphase II</b> (DMS 28./29. Jan 2000)  <a href="#">KW2</a> <a href="#">KW3</a> <a href="#">KW4</a>
--	---



## **KW 31**

<b>Montag 2.8.99 (Freibad)</b>	<b>Summe</b>
--------------------------------	--------------

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

Aufwärmen - Zugseil	ca 30min
1000 Ganze	1000
1000 Beine	2000
1000 Arme	3000
<b>Dienstag 3.8.99 (Freibad)</b>	
	Summe
Aufwärmen - Zugseil	ca 30min.
5 x 100 Lagen Beine 15 sec P	500
Abw. 100L - 100 De Üb. 100 L - 100Rü Üb 100 L - 100Br Üb 100 L - 100Kr Üb	1300
1500 3 er 5er Zug 300er Wechsel	2800
<b>Freitag 6.8.99 (Freibad)</b>	
	Summe
800 Lagen 100er Wechsel Technik	800
800 Lagen Beine 200er Wechsel	1600
500 Beine 25lo, 25 schnell	2100
100L, 100S, 100L, 100R ... insgesamt 1600m	3700
400 Delphin 3 Beine, 3 ganze Lage	4100



## KW 32

<b>Montag 9.8.99 (Freibad)</b>	
	<b>Summe</b>
Aufwärmen - Zugseil	ca 30min
200 Einschwimmen	200
600 Lagen Beine 150er Wechsel	800
900 Arme, 3-4-5er 300er Wechsel	1700
4x100 50er gesteigert 20sec Pause	2100
1x800 *	2700
300 locker	3000
<b>Dienstag 10.8.99 (Freibad)</b>	
	Summe

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

Aufwärmen - Zugseil	ca 30min.
500 Einschwimmen	500
50 S/200 L 1armig 50 R/200Leinarmig etc.	1500
20x50 10x alle 55, 10x alle 50	2500
400 Beine 50lo, 50sch	2900
300 locker	3200
<b>Freitag 13.8.99 (Freibad)</b>	<b>Summe</b>
Zugseil	ca 20min
300 einschwimmen	300
10 x 100 alle 1:45	1300
500 Beine	1800
1x1500m 500er weise gesteigert	3300
200 locker	3500



## KW 33

<b>Montag 16.8.99 (Freibad)</b>	<b>Summe</b>
Aufwärmen - Zugseil	ca 30min
200 Einschwimmen	200
Delphin oder Kraul 4x50 - 6 NBeine 1ganzer 4x50 3 Beine 1ganzer 4x50 gesteigert 4x50 schnell	1000
8x200 20-30sec Pause #1+2 50S,50K. #3+4 50R,50K. #5+6 50B,50K, #7+8 200F	2600
200 locker	2800
<b>Dienstag 17.8.99 (Freibad)</b>	<b>Summe</b>
Aufwärmen - Zugseil	ca 30min.
200 E	200
8x50 gesteigert, langsam werden abwechseln	600

100lo,200 Lagen hart, 300 Beine locker, 400 Kraul hart, 400 Lagen locker, 300 Beine hart 200 Frei locker, 100Lagen hart	2600
Wenden etc. im Springerbecken	
<b>Freitag 20.8.99 (Freibad)</b>	<b>Summe</b>
Zugseil	ca 20min
300 einschwimmen	300
4x100 Beine Lagen 50lo, 50 schn 30sec Pause	700
6 x 200 Lagen 1-3 pro	1900
100locker	2000
1x800 **	2800
200 locker	3000



## KW 34

<b>Montag 23.8.99 (Westbad)</b>	<b>Summe</b>
Aufwärmen - Zugseil (5x20, 4x95, 6x12 mit doppeltem Seil, 4x15 Liegestütz)	ca 30min
200 Einschwimmen	200
500g, 500B, 500g	1700
10x100 Arme 5er Tzg 20sec Pause	2600
200 locker	2800
8x50 Arme alle 1:00 hart	
200 locker	
<b>Dienstag 24.8.99 (Westbad)</b>	<b>Summe</b>
Aufwärmen - Zugseil (5x20, 4x100, 6 x20 Züge so schnell wie geht, 5x15 Liegestütz)	ca 30min.
200 Einschwimmen	200
4x100 locker 20s Pause	600
10x50, 25Beine voll, 25 einarmig locjer 15sec Pause	1100
3x 650 (2x50, 2x100, 1x50, 2x100, 2x50) 2min Pause zwischen den 650ern	

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

15min Pause zwischen den Übungen 15sec Pause zwischen jeder Strecke, die letzten 2x200 und 2x50 immer ziemlich voll	3050
200 locker	3250
<b>Freitag 27.8.99 (Westbad)</b>	<b>Summe</b>
Zugseil (5x20, 4x100, 4x30sec, so schnell wie geht, 6x12 Liegestütz	ca 30min
200	200
6x150 (#1+3+5, 3er Zug, #2+4+6 5er Zug)	1100
10x 50 Arme 7er Zug alle 1:00	1600
500 Beine	2100
3x 400 Lsgen 1:00 Puase, flott	3500
200 locker	3700



## KW 35

<b>Montag 30.8.99 (Westbad)</b>	<b>Summe</b>
Aufwärmen - Zugseil (5x20, 5x75, 6x12 mit doppeltem Seil, 4x15 Liegestütz)	ca 30min
200 Einschwimmen	200
12 x50 10sec Pause flüssig	800
400 Beine 25lo, 25 schn	1200
1x800 schnell	2000
6x50 locker 15sec Pause	2300
2x400 30sec Pause schnell	3100
200 locker	3300
<b>Dienstag 31.8.99 (Westbad)</b>	<b>Summe</b>
400 Einschwimmen	400
4 x200 je 200 ganze, Beine, Arme , ganze	1000
6 x 50 gesteigert alle 50	1300

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

20 x 100 alle 1:40 bzw. 20sec Pause gleiches Tempo flüssig	3300
300 Delphin Beine auf dem Rücken	3600
4 x 200 Arme alle 3:15 3er, 5er je 50m, flüssig	4400
200 locker	4600
<b>Freitag 3.9.99 (Westbad)</b>	
	<b>Summe</b>
Zugseil (5x20, 5x80, 4x30sec, so schnell wie geht, 6x12 Liegestütz)	ca 30min
200 Einschwimmen	200
400 Arme, 3-5-3-7 er 100er Weise	600
8 x 50 Lagen von jeder Lage 2 10sec Pause	1000
50 Delphin , 100 beliebig locker, 150 Delphin, 200 bel. locker, 150 Delphin, 100 locker 50 Delphin voll. 20sec Pausae	1800
200 locker	2000
3 x 400 30 sec Pause #1 + 3 locker , #2 ziemlich voll	3200
200 locker	3400



## KW 36

<b>Montag 6.9.99 (Westbad)</b>	<b>Summe</b>
Aufwärmen - Zugseil (5x20, 1x20, 2x30, 3x40, 2x50, 1 x 40 mittleres Sei, 30sec Pause, 8x20sec voll mit 20sec Pause, 4x15 Liegestütz)	ca 30min
200 Einschwimmen	200
5 x 100 20sec Pause, 1x100 in 1:20 4x100 20sec Pause, 1x200 Schnitt von 1:22, 3x100 20sec Pause , 1x300 Schnitt von 1:22, 2x100 20sec Pause, 1x400 Schnitt von 1:22, 1x100 20sec Pause 1x500 Schnitt von 1:22	3000

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

400 Beine locker	3400
<b>Dienstag 7.9.99 (Westbad)</b>	
	Summe
900 Einschwimmen (200bel, 100 Brust)	900
10 x 50 Brust Arme, 20sec Pause	1400
100 locker	1500
800 Lagen. 1:00Pause 2x400Lagen mit 1:00 Pause, 4x200 Lagen mit 1:00 Pause, 8x100 Lagen mit 45sec Pause	4700
300 locker	5000
<b>Freitag 10.9.99 (Westbad)</b>	
	Summe
Zugseil (5x20, 5x75, 4x30sec, so schnell wie geht, 6x12 Liegestütz	ca 30min
200 Einschwimmen	200
15x200 3x(S/K,R/K, B/K 25er Wechsel, Kraul, Lagen) 30sec Pause	3200
200 locker	3400



## KW 37

<b>Montag 13.9.99</b>	
	<b>Summe</b>
Aufwärmen - Zugseil (5x20, 1x10, 2x20, 3x40, 2x50, 1 x 60 sec mittleres Seil, 30sec Pause, 8x20sec voll mit 20sec Pause, 5x15 Liegestütz)	ca 30min
200 Einschwimmen	200
1x300/2x200/3x100 3x200/1x200/2x100 2x300/2x200/1x100	3100
300 immer Arme + PB, 200 Beine, 100 Lagen	
200 locker	3300

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

<b>Dienstag 14.9.99</b>	<b>Summe</b>
400 E	400
2x800 50er Wechsel (1/1. 1/2, 1/3. 1/4, 1/4, 1/3...) 1min Pause	2000
200 licker	2200
4x600 (300A,200B,100g) jede Lage	4600
400 Arme	5000
<b>Freitag 16.9.99</b>	<b>Summe</b>
Zugseil (5x20, 4x100, 4x20sec, so schnell wie geht, 4x15 Liegestütz	ca 30min
200 Einschwimmen	200
20x100 Arme + Paddles 30sec Pause	2200
200 locker	2400
2x400 Beine 1min Pause	3200
200 locker	3400



## KW 38

<b>Montag 20.9.99</b>	<b>Summe</b>
Aufwärmen - Zugseil (5x20, 4x100 , 8x20sec voll mit 20sec Pause, 5x15 Liegestütz)	ca 30min
200 Einschwimmen	200
1000m Arme 3/4/5/4/3	1200
3x400 1:00 Pause, 100 voll + Paddles, 300 locker,	2400
300m Rücken altdeutsch	2700
3x400 1:00 Pause, 100 voll + Paddles, 200 locker	3900
200 locker	4100



Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

5 x 200 Beine	5100
<b>Dienstag 21.9.99</b>	
	Summe
1500m 500g,500B,500g	1500
10x100 75bel, 25Delphin 15sec Pause	2500
400 locker	2900
15x100 Paddles/PB 30sec Pause	4400
200 locker	4600
4x200 1:00 Pause	5400
200 locker	5600
<b>Freitag 22.9.99</b>	
	Summe
Zugseil (5x20, 5x80, 8x12 Z+üge mit doppeltem Seil, 4x15 Liegestütz	ca 30min
200 Einschwimmen	200
3 x 1000 1:00 Pause 100/200/400L/200/100 20sec Pause 1. ersteLage, 2. zweite Lage, 3. dritte Lage	3200
800 Kraul 5er Zug	4000
10 x 50 jeden zweiten schnell alle 1:15	4500
500 Arme	5000



## KW 39

<b>Montag 27.9.99</b>	
	Summe
Aufwärmen - Zugseil (5x20, 5x40 mittleres Seil, schnell 4x30 Sekunden Züge zählen, jedesmal zwei Züge mehr, 30sec Pause 8x20sec voll mit 20sec Pause, 5x15 Liegestütz)	ca 30min
400 Einschwimmen	400
2x900 1x 1te. 2x 2.te, 1min Pause 100B,200,300B,200,100B 20sec Pause die 200 jeweils 4x50 ziemlich voll mit 10 sec Pause	2200

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

200 locker	2400
16x50 Delphin 30sec Pause	3200
200 locker	3400
2 x 800 Arme 100lo, 100 schnell	5000
200 locker	5200
<b>Dienstag 28.9.99</b>	Summe
400 Einschwimmen	400
8x200, 100 1te, 100 2te, +Paddles 40sec Pause	1800
200 locker	2000
10x100 Lagen Arme 30sec Pause	3200
800 Rücken für alle	4000
10x50 25m 1xatmen, 25 Delphin 3er Zug, 30sec Pause	4500
400 Beine	4900
<b>Freitag 1.10.99</b>	Summe
Zugseil (5x20, 5x80, 8x12 Z+üge mit doppeltem Seil, 4x15 Liegestütz	ca 30min
200 Einschwimmen	200
6x300 + Paddles, 100 1te/100 Delphin 4li,4re,2ganze/100 1te, 1min Pause	2000
200 locker	2200
12 x 50 Beine gesteigert, 30sec Pause	2800
100 locker	2900
5x400 Kraul 30sec Pause jeden 3. 100er schnell	4900
200 locker	5100



## KW 40

<b>Montag 4.10.99</b>	Summe
600 Einschwimmen	400

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

4 x 50, 25lo, 25 voll alle 1:45	500
100 locker	600
5x100 1.Lage + Paddles alle 2:30 #1: 25 voll 75 lo #2 50:50 #3: 75 : 25 #4 50:50 #5 25:75	1100
800m Rücken	1900
5x100 2.Lage + Paddles wie oben	2400
4x800 50 erste,50 zweite P: 1:00 #1 25li, 25re #2 normal #3 25Beine, 25 ganze #4 normal	5600
<b>Dienstag 5.10.99</b>	
	<b>Summe</b>
400 Einschwimmen	400
4x(4x50) alle 1:00 #1 und 3 Lagen #2 Delphin 3re, 3li 3ganze #4 Stü Beine, Stü ganze Lage	1200
8x100 Kraul alle 1:45	2000
2x(2x400) 30sec Pause #1 Beine #2 Arme + PB	3600
8x100 alle 2:30 dazwischen 2x50 alle 1:00 ziemlöich voll	5200
200 locker	5400
<b>Freitag 8.10.99</b>	
	<b>Summe</b>
Zugseil (5x20, 5x80, 8x12 Z+üge mit doppeltem Seil, 4x15 Liegestütz	ca 30min
Für die Leute die kein Zugseil machen, das untere Programm Die Leute mit Zugseil schwimmen nur 2x400 statt 4x400	
200 Einschwimmen	200
4x50 25lo, 25voll 1:30 Pause	400
200 locker	2200
1250m, die 200m sind immer 4x50 mit 5sec Pause voll die 150 flüssig, dazwischen 30sec Pause 1x200/1x150/2x200/1x150/3x200/1x150	2450
650 locker	3100
4x400 nach jeder Wende ca 5m maximalen Beinschlag	4700
300 locker	5000



## KW 41

<b>Montag 11.10.99</b>	<b>Summe</b>
500 Einschwimmen	400
2x500m 1.L + Start 2x50 10sec. Pause 100%, +400 locker	1400
800 3er Zug locker	2200
2x500 2. Lage wie oben	3200
400 Brust locker	3500
12 x 50 Beine 15sec Pause	4100
300 locker	4400
<b>Dienstag 12.10.99</b>	<b>Summe</b>
800 Kraul - 3,4,5 4er je 200m	800
4x20 voll	900
200 locker	1100
5x100 + Paddles 1'30 Pause 25 voll, 75 lo, 50:50, 75:25. 50:50, 25:75	1600
800m Rücken	2400
5x100 2. Lage wie oben	2900
2x800 501.te 50 2.te	4500
300 Beine	4800
<b>Freitag 15.10.99</b>	<b>Summe</b>
Zugseil (5x20, 5x80, 6x25 Züge wo schenll wie geht	ca 30min
400 Einschwimmen	400
4x50 25lo, 25voll 1:30 Pause	600
200 locker	800
4x100 1min Pause #1 25voll, 75 langsamer werden	

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

#2 35 voll, 65 ... #3 50 voll, 50 ... #4 100 voll	1200
400 locker	1600
4x50 alle 2:00 #1: 8Züge voll , Rest locker # 2 12 Z+ge voll. Rest locker #3 16 Züge voll ... #4 50 voll	1800
400 locker	2200
4 x 20 1:00 Pause	2300
8x100 Beine 30sec Pause	3100
300 locker	3400



## KW 42

<b>Montag 18.10.99</b>	<b>Summe</b>
500 Einschwimmen	500
10x50 Beine jeden zweiten voll	1000
8x100 1. Lage alle 2:30 mit Paddles	1800
400 locker	2200
8x100 2. Lage mit Paddles alle 2:30	3000
400 locker	3400
11 x 50 flüssig 15sec Pause	4000
2x50 von oben	4100
300 locker	4400
<b>Dienstag 19.10.99</b>	<b>Summe</b>
600 Einschwimmen	600
2x900m (1.Lage/2.Lage) 100B,200,300B,200,100B, 200 immer 4x50 10sec Pause voll) 1min Pause dazwischen 20sec Pause	2400

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

200 locker	2600
12x50 Delphin	3200
200 locker	3400
2x50 von oben	3500
1x800 50 1te./50 2te	4300
<b>Freitag 22.10.99</b>	<b>Summe</b>
Zugseil (5x20, 5x80, 6x25 Züge wo schenll wie geht	ca 30min
1000 Eisnschwimmen 250g.L/250Beine	1000
10x100 alle 2:30 75 schnell, 10sec Pause, 25 Delphin	1800
100 locker	1900
600m 2/3/4/4/3/2 er Atmung	2500
6x150m 1:30 Pause, 100 schenll, 50 Delphin	3400
600 locker	4000
3 x 50 von oben	4150
8x100 10sec Pause	5000



## KW 43

<b>Montag 25.10.99</b>	<b>Summe</b>
500 Einschwimmen	500
16 x50 15sec Pause von jeder Lage 4	1300
100 locker	1400
3x100 1. Lage + Paddles voll alle 4:00	1700
600 Kraul 5er Zug	2300
3x100 1. Lage ohne Paddles voll alle 4:00	2700
200 locker	2900
10x50 Beine	3400
2x50 von oben	3500
500 Arme locker	4000
<b>Dienstag 26.10.99</b>	<b>Summe</b>

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

600 Einschwimmen	600
900 - 200 locker, 100 schnell	1500
400 Beine nicht atmen zwischen Stühlen, 8x50 Beine gesteigert alle 1:30	2300
200 locker	2500
10x100 abw. 100 locker, 2x50 10sec Pause voll, Start alle 2:00	3500
200 locker	3700
2x50 von oben	3800
600 50.1./50 2.	4400
<b>Freitag 29.10.99</b>	<b>Summe</b>
Zugseil (5x20, 5x80, 6x25 Züge wo schenll wie geht	ca 30min
400 Einschwimmen	400
8x100 Lagen flüssig 20sec Pause	1200
5x200 alle 5:00 #1-3-5 gesteigert #2-4 gebrochen mit 10sec Pause	2200
400 locker 100Beine 100 ganze	2700
10x25 alle 30 Renntempo	3000
600 locker	3600
2x50 von oben	3700
500 locker	4200



## KW 44

<b>Montag 1.11.99</b>	<b>Summe</b>
4x150 1. & 3.50er 3er, 2. 50er 5er Pause 20	600
16 x 50 von jeder Lage 2x Beine, dan 2x ganze Laghe	1400
6 x 20 von oben alle 2:30	1500
400 locker	1900
10 x 50 Arnme mit Paddles 7er Zug, flott	2400
200 locker	2600

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

2x50 3 min Pause voll von oben	2700
300 locker	3000
500 Arme locker	4000
<b>Dienstag 2.11.99</b>	
	Summe
600 Einschwimmen	600
10 x 50 25lo, 25 schnell alle 1:10	1100
200 locker	1300
4x(4x50) mit Paddles 15sec Pause, voll, SP 2:00	2100
2x1000 Pausew 1:00 #1 50 1.te, 50 2.te #2 50 ganze, 50 Del Beine	4100
8x50 20m tauchen, Rest Kraul 5er Zug	4500
200 aus	4700
<b>Freitag 29.10.99</b>	
	Summe
600 Einschwimmen	600
2x400 1. Lage + Start 2x50 15sec Pause voll, 300 locker P: 3:00	1400
400 Lagen einarmig	1800
3 x 50 von oben alle 5:00	1950
250 locker	2200
8x100 Beine, jeden 3. 25er voll, 30sec Pause	3000
400 Arme	3400



## KW 45

<b>Montag 8.11.99</b>	
	Summe
1000m Einschwimmen	1000
4x50 15sec Pause voll	1200
16 x 50 locker alle 1:00	2000



Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

4x50 15sec Pause voll	2200
200 locker	2400
400 Arme	2800
4x20	
300 locker	3100
<b>Dienstag 9.11.99</b>	<b>Summe</b>
1500m einschwimmen gemischt	1500
6 x 20	1600
00 locker	2000
4x 100 ziemlich voll, als Pause 4x50 locker alle 1:00 + 1min. Pause	3200
800 Arme	4000
<b>Freitag 12.9.99 Samstag &amp; Sonntag Hessische !!</b>	<b>Summe</b>
1200m gemischt	1200
3 x 20 voll	1100
500 locker	1700



## KW 46

<b>Montag 15.11.99</b>	<b>Summe</b>
800m Einschwimmen	800
8 x 400 F, 40sec Pause	4000
10 x50 Arme, 50lo, 50 schnell	4500
<b>Dienstag 16.11.99</b>	<b>Summe</b>
400 Ein	400
5 x 400 Lagen, 1min Pause, 1. normal, 2mit R beginnen ...	2400
4 x 100 von jeder Lwge 100 30 sec Pause schnell	2800
200 locker	3000

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

5 x 250 Kraul Arme mit Paddles	4250
150 locker	4400
6 x 100 Beine, 25lo, 25 schnell	5000
200 locker	5200
<b>Freitag 19.11.99</b>	<b>Summe</b>
Zugseil 5x20. 5x40 Züge locker, 10x12 Züge mit langem Seil, 4x15 Liegestütz	ca 30min.
600 E	600
12x50 10sec Pause	1200
10 x 200 , 2 locker, 3 x schnell, 40sec Pause	3200
600 K 50er, 50 5er	3800
12 x 100 50lo, 50 schnell, 15sec Pause	5000
200 locker	5200



 **KW 47**

<b>Montag 22.11.99</b>	<b>Summe</b>
200m locker, 6x 50 Beine 20sec Pause, 3 x 50 flüssig alle 1:00, 3x50 hart alle 1:00	800
12 x 50 Kraul 10sec Pause	1400
10 x 100 50Rücken/50 Brust 30sec Pause abwechselnd die Rücken und ei Brust schnell	2400
800 Lagen 200er Wechsel in 16 min. 2x 400 Lagen 100er Wechsel 1:00 Pause 4 x 200 Lagen 50er Wechsel 45 sec Pause	4800
200 locker	5000
<b>Dienstag 23.11.99</b>	<b>Summe</b>
Zugseil: 5 x20 ein, 8 x 50 , 10 x 20 schnell, 20sewc Pause	
Für diejenigen, die kein Zugseil machen 400 ein	400

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

2x800, 50ß erste/50 zweite 2min Pause, ziemlich flott	2000
200 locker	2200
4 x 600, 300 ganze, 200Beine, 100 ganze, Pause 1min,	5400
<b>Freitag 26.11.99</b>	
Zugseil 5x20. 5x40 Züge locker, 10x12 Züge mit langem Seil, 4x15 Liegestütz	ca 30min.
Für den Rest 400 ein, 12x50 von jeder Lage 3 15sec Pause	1000
DMS Programm 200Kraul ganze, 100B Arme, 200R Beine, 100S ganze, 200L Beine, 1500 ganze, 200B Arme, 100R ganze, 200S Beine, 400L ganze, 400F ganze, 100F ganze Pause 1min, Tempo flott	4700
300 Beine locker	5000



## KW 48

<b>Montag 29.11.99</b>	
Zugseil: 5x20, 5x60, 10x20 so schnell wie möglich, 4x15 Liegestütz	ca 30min
Für den Rest 400 beliebig	400
5x200 30sec Pause, 1-5 gesteigert	1200
6x150 30sec Pause, 100Arme, 50 Beine	2100
100 locker	2200
15x100 flott, 20sec Pause	3700
200 locker	3900
12x50, 50lo, 50 schnell	4500
500 locker	5000
<b>Dienstag 30.11.99</b>	
Summe	

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

400 locker	400
400 Beine flüssig 10x50 Beine, 80% alle 1:15	1400
12x100 Arme, 20sec Pause, Paddles,4er, 6eer Zug	2600
200 locker	2800
3x800 1min Pause, 1-3 gesteigert, 3er voll	5200
<b>Freitag, 3.12.99</b>	
Zugseil 5x20. 6x40 Züge locker, 10x12 Züge mit langem Seil, 4x15 Liegestütz	ca 30min.
Für den Rest 1000 Kraul, 3/4/5/4/3er im 100er Wechsel	1000
2x1000 100LA/200/400LA/200/100LA, 20050voll, 50 locker, Delphin, 20secP/1minPause	3000
200 locker	3200
1x400 Test!	3600
1x1000 Lagen flüssig, 250er Wechsel	4600



## KW49

<b>Montag 06.12.99</b>	
Zugseil: 5x20, 4x75, 10x12 Züge mit langem Seil, 4x15 Liegestütz	ca 30min
Für den Rest 400 beliebig	400
20 x50 Artme, 15 sec Pause, 5 von jeder Lage	1400
600 Arme 3er,4er,5er 50er Wechsel	2000
3x200 50lo, 50 schnell, 30sec Pause	2600
6x100 Lagen alle 2:00, jeden 3.25 er voll	3200

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

10x100 1. Lage/Lagen abw. alle 2:30 ziemlich voll	4200
1x800 flüssig	5000
<b>Dienstag 7.12.99</b>	
	<b>Summe</b>
400 ein	400
4x100 Lagen Beine flüssig, 15 sec Pause	800
10x100 Kraul + Paddles, 75flüssig, 10secP. 25 voll , 40sec Pause	1800
300 Beine	2100
10 x 50B 25voll, 25 lo, alle 1:15	2600
3x[200 Lagen gesteigert, 30"P. 100 1..Lage voll, 30sec P: 200 Lagen flüssig, 30sec Pause, 2x50 1. Lage voll 15sec Pause] Paused 1'	4400
200 locker	4600
<b>Freitag, 10.12.99</b>	
	<b>Summe</b>
Zugseil 5x20. 6x40 Züge locker, 10x12 Züge mit langem Seil, 4x15 Liegestütz	ca 30min.
Für den Rest 10x100 3er, 7er/ Zug, 15" Pause	1000
4x[300 Lagen- 1'P - 2x150 1. Lage, gesteigert, - 45'P - 4x100 (50lo, 50 schn- 1 ganze, 1 Beine, 1 ganze, 1 Beine) 1min Pause	4000
200 locker	4200
2x200 voll alle 6:00	4400
200 locker	4600



## KW 50

<b>Montag 13.12.99</b>	
	<b>Summe</b>
Zugseil: 5x20, 4x80, 8 x 20 Züge so schnell wie geht	ca 30min

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

Für den Rest 400 beliebig	400
400 Delphin Beine	800
3x400 Arme, 3-4,5-7er, 50er Wechsel	2000
200 locker	2200
4x[200,100,2x50}, #15sec Pause, #2 30sec Pause, #3. 45sec Pause ä4 60sec Pause, SP 1min	3800
200 locker	4000
400 Delphin Beine	4400
8x50 Arme alle 50 schnell	4800
200 lokcer	5000
<b>Dienstag 14.12.99</b>	
	Summe
Weihnachtfeier	
<b>Freitag, 17.12.99</b>	
	Summe
Zugseil 5x20. 6x40 Züge locker, 10x12 Züge mit langem Seil, 4x15 Liegestütz	ca 30min.
Für den Rest 400 locker, 4x100 alle 1:40, 4x50 alle 1:00	1200
8x100 Beine30sec Pause, 75gesteigert, 10sec Pause, 25 voll	2000
5x200 Arme, Paddles/PB, 30sec Pause, #3-5 gebr., 15sec Pause	3000
200 locker	3200
2x200 alle 4:00 voll	3600
200 locker	3800
6x200, 1min Pause, #1.3,5 normal, #2,4,6 gebr. 15sec Pause	5000
200 locker	5200



**KW 51**

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

<b>Montag 20.12.99</b>	<b>Summe</b>
Zugseil: 5x20, 4x80, 8 x 20 Züge so schnell wie geht	ca 30min
Für den Rest 400 einschwimmen	400
6x200 Arme, 50lo, 50schnell, 45sec Pause	1600
12x50 Beine, 1lo, 1schn, Pause 30sec	2200
200 locker	2400
20x100 alle 2:00 80%	4400
400	4800
<b>Dienstag 21.12.99</b>	<b>Summe</b>
400 locker	400
8x100 Lagen 20sec Pause	1200
16x25 Sprint alle 50	1600
800 Arme, 3er/5er - 50er Wechsel	2400
16x25 Sprint alle 50	2800
800 Beine, 25voll, 75 flüssig	3600
16x25 Sprint alle 50	4000
400 locker	4400
<b>Freitag, 24.12.99</b>	<b>Summe</b>
<b>Merry Christmas !</b>	4 Std.



## KW 52

<b>Montag 27.12.99</b>	<b>Summe</b>
Zugseil: 5x20, 4x80, 8 x 20 Züge so schnell wie geht	ca 30min
Für den Rest 400 einschwimmen	400

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

5x100 Lagen 20sec Pause	900
8x150 , 30sec Pause, 100 Kombination, 50 Delphin Lage voll	2100
100 locker	2200
4x300 Pause 1min, 150 flüssig, 150 erste Lage schnell	3400
12x100 alle 3:00 maximal	4600
600 locker	5200
<b>Dienstag 28.12.99</b>	
	<b>Summe</b>
400 locker	400
10 x50 Beine gesteigert, 30sec Pause	900
16 x100 50 locker voll, fortlaufend, d.h. beim 2.ten 100er, 25lo, 25voll, 50 locker, dann 25voll,...., Pause 20sec.	2500
100 locker	2600
4x [400 Lagen flüssig - 1min Pause - 100 voll - 1min Pause]	4600
500 Beine	5100
<b>Freitag, 31.12.99</b>	
	<b>Summe</b>
<b>Guten Rutsch !</b>	12Std



## KW 01.2000

<b>Montag 3.1.00</b>	<b>Summe</b>
Zugseil: 5x20, 4x100, 8 x 20 Züge so schnell wie geht	ca 30min
Für den Rest 1000 einschwimmen, 100gL - 100B im Wechsel	1000
2x400 1.Lage (2x50 15" Pause voll, 300 locker) SP 2:00	1800
600m Kombination	2400
2x400 2.Lage dito	3200
800m Beine	4000
10x50 50voll, 50 locker alle 1:15	4500



Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

500 aus	5000
<b>Dienstag 4.1.00</b>	
	<b>Summe</b>
400 locker	400
25lo-25sch,50lo-50s,75:75,100:100,75:75,50:50,25:25	1200
400 Beine, nicht atmen zwischen den mittleren Leitern	1600
8x50 Beine gesteigert alle 1:20	2000
500 Arme, 3-5-7er 50er Wechsel, Paddles/PB	2500
12x25 Arme Paddle/PB, ca. 15sec Pause i.d. Mitte	2800
200 locker	3000
10x100 flüssig alle 2:00, dazwischen 1x50 voll alle 1:00	4500
400 locker	4900
<b>Freitag, 7.1.00</b>	
	<b>Summe</b>
Zugseil: 5x20 locker, 10x 30 sec gesteigert, 30sec Pause, 6x20 sec voll, 20sec Pause	ca 30min
Rest: 400 ein	400
6x50 flott alle 1:30	700
200 locker	900
1250m, die 200m sind immer 4x50 mit 5sec Pause voll die 150 flüssig, dazwischen 30sec Pause 1x200/1x150/2x200/1x150/3x200/1x150	2150
650 locker Kombination	2800
4x400 - 2x50 15sec Pauere voll, 300 flüssig , 1min Pause	4400
600 Beine flüssig	5000



## KW 02.2000

<b>Montag 10.1.00</b>	
	<b>Summe</b>
1000m Schwimmen (100B, 100 g.L)	1000
3x100 1. Lage voll 2min Pause	1300
800 Kraul, 5er Zug	2100

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

3x100 1. Lage, + Paddles, Pause 2:00	2400
200 locker	2600
10x50 Beine 20sec Pause	2800
500 Arme	3300
<b>Dienstag 11.1.00</b>	<b>Summe</b>
400 locker	400
4x100 L 20sec Pause	800
von oben 3x300 1. Lage 50 voll, 250 flüssig, Pause 2:00	1700
400 Rücken altdeutsch, 400 Arme 3-5er	2500
3x300 2. Lage s.o.	3400
200 locker	3600
8x100 Beine 30sec Pause	4400
400 lokcer	4800
<b>Freitag, 14.1.00</b>	<b>Summe</b>
400 lokcer	400
800 gesteigert 1:00 Pause	1200
6x100 alle 2:15	1800
12x50 ziemlich voll alle 2:15	2400
200 locker	2600
2x[200 flüssig - 30sec Pause - 8x25 ziemlich voll alle 45 - 200 locker - 30sec Pause - 8x 25 ziemlich voll alle 45]	4200
200 locker	4400



## KW 03.2000

<b>Montag 17.1.00</b>	<b>Summe</b>
800 E	800
16 x 50 26lo, 25 Sprint alle 1:00/1:15	1600
100 locker	1700
800 gesteigert	2500

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

8x100 alle 2:00	3300
200 Beine	3500
8x50 Beine schnell alle 1:15	3900
8x50 voll alle 1:30	4300
400 aus	4700
<b>Dienstag 18.1.00</b>	
	<b>Summe</b>
400 locker	400
16 x50 20sec Pause von jeder Lage 4	1200
12x50 Beine gesteigert alle 1:20	1800
800 Arme flüssig jeden 200er gesteigert	2600
4x400 Pause 1min, 50lo-50sch- 100lo-100sch-50lo-50sch	4200
200 aus	4400
<b>Freitag 21.1.00</b>	
	<b>Summe</b>
400 ein	400
600 gesteigert, Pause 1:00 6x100 schnell alle 2:00 12x50 voll alle 1:30	2200
400 locker	2600
4x50 von oben alle 4:00	2800
200 locker	3000
6x20	3100
400 locker	3500



## KW 04.2000

<b>Montag 24.1.00</b>	
	<b>Summe</b>
800 E	800
4x50 voll 20sec Pause	1000

Trainingsprogramme Winter 99, KW31 bis 04.00

800 locker	1800
4x50 voll 20sec Pause	2000
400 locker	2400
6x20	200
400 locker	3000
<b>Dienstag 15.1.00</b>	<b>Summe</b>
1000m Lagen 50er Wechsel	1000
6x20	1100
400 locker	1500
4x200, 50voll, 50locker, 30sec Pause/1mion Pause	2300
3x400, 50li, 50re, 100ganze 40sec Pause	3500
200 locker	3700
<b>Freitag 28.1.00</b> <b>Samstag/Sonntag DMS</b>	<b>Summe</b>
1000m Einschwimmen	1000
4x20 voll	1100
6x200 Freistil Koordination 30sec Pause	2300



Copyright © [U. Ringleb ]. Alle Rechte vorbehalten.  
Stand: 13. Januar 2000.