

Trainingspläne Gießener SV

Für Trainings zwischen: 01.01.2005 und 08.01.2005

(c) Gießener SV
Dr. Ulrich Ringleb
Am Budwichen 10
35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
hallo@gsv1.de



Woche: **01.05** Phase: **Aufbau**

Montag, 3. Januar 2005

Es geht wieder los

Zugseil 2	5x20 ein 2x40, 2x80, 2x120 Züge 8x15 voll		0	30	%	
8x50			@0:60	400	%	Einschwin
4x400	#1,3 ganze Lage #2,4 Beine		1:00	1600	%	E1
12x100	Delphin Beine mit Flossen		15sec	1200	%	E1
4x{4x50}	Wettkampftempo - @0:60 - 200 locker dazwischne		@0:60	1600	95 %	L1
				4830		

Dienstag, 4. Januar 2005

1800m	600K - 200Br - 600K - 400R		30sec	1800	80 %	Einschwin
5x100	gL		@1:40	500	80 %	Technik
5x100	Beine	B	@2:00	500	80 %	Technik
15x100	#1-5 Kraul, schnell @2:15 #6-10 Kraul mit Flossen 20sec P #11-15 Delphin mit Flossen 20sec		0	1500	80 %	E2
4x200	Lagen	gL	30sec	800	80 %	Technik
10x50		gL	@0:60	500	75 %	Erholung
				5600		

Donnerstag, 6. Januar 2005

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwin
6x[12x25]	@0:35 #1 K, #2 R, #3 Br #4 S, #5 L. #6 Kraul schnell		0	1800	80 %	Technik
2x1000m	#1 50S/50R #2 50R/50Br		2min	2000	80 %	E1
12x50			@0:60	600	75 %	Erholung
				4800		

Mittwoch, 22. Dezember 2005

Seite 1 von 1

Freitag, 7. Januar 2005

Zugseil 3	<i>5x20 ein 8x1 min - 45 sec Pause 8x15 voll 3x100 1min Pause</i>		0	30	%	
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwim
4x400			1:00	1600	80 %	E1
12x50	<i>Rücken Arme</i>		@0:60	600	80 %	Erholung
4x100	<i>Rücken Arme</i>		30sec	400	80 %	Technik
4x200	<i>Brust Beine</i>	B	40sec	800	80 %	Technik
20x50			@0:60	1000	%	E1

4830

Trainingspläne Gießener SV

(c) Gießener SV
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budwichen 10
 35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
 hallo@gsv1.de

Für Trainings zwischen: 10.01.2005 und 14.01.2005

Woche: **02.05** Phase: **Aufbau**

Montag, 10. Januar 2005

Zugseil 11	5x20 ein 10x30 sec - 30sec ganz langes Seil - Pause 1:00 8x10 Liegestütz		0	30	%	
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
5x200	gesteigert		@3:30	1000	90 %	E1
400m	Beine	B	0	400	80 %	Erholung
4x100	Beine 1. Lage		@2:15	400	80 %	Technik
3x500	#1 flüssig, #2 gesteigert, #3 voll		1min	1500	85 %	E1
10x50			@1:00	500	80 %	Technik
				4230		

Dienstag, 11. Januar 2005

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
10x150	5 flüssig, #6-10 schnell		@3:00	1500	85 %	E1
1000m	Arme 3/5er	A	0	1000	80 %	E1
1000m	gesteigert 1. Hälfte 80%, 2. Hälfte 95%	gL	0	1000	85 %	E1
100 locker			0	100	75 %	Erholung
10x100m	Arme gesteigert 1-10		@1:45	1000	80 %	Technik
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				5200		

Donnerstag, 13. Januar 2005

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
4x100	Lagen	gL	20sec	400	80 %	Technik
800m	Arme		0	800	80 %	E1
4x600	gesteigert - 1:00 15sec Pause eine Serie von jeder Lage Reihenfolge R - B - K - S SP: 1min		0	2400	80 %	E1
16x50			@1:00	800	80 %	E1
				4800		

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 1 von 2

Freitag, 14. Januar 2005

Zugseil 3	<i>5x20 ein 8x1 min - 45 sec Pause 8x15 voll 3x100 1min Pause</i>	0	40	85 %	
400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
8x100	<i>Beine gesteigert</i>	0sec	800	80 %	E1
4x200	<i>Arme</i>	@3;15	800	80 %	L1
2x800	<i>#1 flüssig . #2 schnell</i>	1min	1600	85 %	E1
200 locker		0	200	75 %	Erholung

3840

Trainingspläne Gießener SV

Für Trainings zwischen: 17.01.2005 und 21.01.2005

(c) Gießener SV
Dr. Ulrich Ringleb
Am Budwichen 10
35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
hallo@gsv1.de

Woche: **03.05** Phase: **Aufbau**

Montag, 17. Januar 2005

Zugseil 8	5x20 erin 2x20 / 3x30 / 4x40 /5x50 mittleres Seil P 30sec 8x15 Züge langes Seil 8x10 Liegestütz	0	30	85	%	
300m	Einschwimmen	0	300	75	%	Einschwimmen
3x1000	#1 gfl, #2 A #3L	1:00	3000	80	%	E1
100 locker		0	100	75	%	Erholung
12x50	Delphin	@1:15	600	85	%	Sprint
200 locker		0	200	75	%	Erholung

4230

Dienstag, 18. Januar 2005

400 Einschwimmen		0	400	75	%	Einschwimmen
1500m	25S/75K	2min	1500	80	%	E1
1500m	25R/75K	2min	1500	80	%	E1
1500m	25Br/25K	0	1500	80	%	E1
100 locker		0	100	75	%	Erholung
4x20	voll	2min	80	100	%	Sprint
8x50		@1:00	400	80	%	Erholung

5480

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 1 von 2

Donnerstag, 20. Januar 2005

400 Einschwimmen		0	400	75	%	Einschwimmen
12x100	#1-4 25RA, 75BrB #5-8 50RA, 50BrB #9-12 75RA, 25BrB Die mittleren 50m jedes 100ers sind Sprint	20	1200	80	%	E2
12x100	#1-4 25SA, 75KB #5-8 50SA, 50KB #9-12 75SA, 26KA Die mittleren 50m jedes 100ers sind Sprint	20	1200	80	%	E2
100 locker			100	75	%	Erholung
600m	Rücken jeder 3.te 50er ist Delphin	0	600	80	%	E1
20x50		@0:50ß	1000	80	%	Sprint
200 locker		0	200	75	%	Erholung
			4700			

Freitag, 21. Januar 2005

Heute 3000m Test

400 Einschwimmen		0	400	75	%	Einschwimmen
8x50	Beine	b	400	80	%	Erholung
8x100		@1:45	800	80	%	E1
3000m Test		0	3000	90	%	E1
			4600			

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 2 von 2

Trainingspläne Gießener SV

(c) Gießener SV
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budwichen 10
 35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
hallo@gsv1.de

Für Trainings zwischen: 24.01.2005 und 28.01.2005

Woche: **04.05** Phase: **Aufbau**

Montag, 24. Januar 2005

Zugseil 7	5x20 5x80 alle Lagen, mittleres Seil 5x40 alle Lagen hartes Seil 5x20 alle Lagen, ganz langes Seil 5x12 Liegestütz		0			%	
400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
4x50	25B/25gL		@1:00	200	85	%	Technik
800m	Lagen - 200er Wechsel		0	800	80	%	E1
1x200	flüssig		0	200	75	%	Erholung
800m	4x50S @0:55 - 200R - 4x50B @1:05 200F		0	800	80	%	E1
100 locker			0	100	75	%	Erholung
800m	200S - 4x50R @1:00 - 200B 4x50F @0:50		0	800	80	%	E1
12x50			@0:50	600	85	%	Sprint
200 locker			0	200	75	%	Erholung
				4100			

Dienstag, 25. Januar 2005

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
300m		A	@5:00	300		%	Einschwimmen
200m		B	@4:00	200		%	Technik
100m		gL	0	100		%	Technik
Serie 26	9x450m 45sek Pause ungeraden 150S/150R/150B #2 150S/100R/100B/100K #4 100S/150R/100B/100K #6 100S/100R/150B/100K #8 00S/100R/100B/150K		0	4050	80	%	E1
10x50		gL	@0:50	500		%	Technik
				5550			

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 1 von 2

Donnerstag, 27. Januar 2005

10x100m		@1:45	1000	75	%	Technik
Serie 25	<i>24x75 je 6x @1:120 - SP 1.00 #1 50S,25R #2 50R, 25B #3 50B, 25F #450F, 25S</i>	0	1800	80	%	E1
4x400		@6:15	1600	80	%	E1
12x25	<i>von der Mitte des Beckens aus, schnelle Wenden</i>	@0:30	300	90	%	Sprint
10x50		@0:50	500	80	%	Technik
			5200			

Freitag, 28. Januar 2005

2

Zugseil 6	<i>5x20 ein 10x1min ziehen mit 1min Pause, mittleres Seil 6x20 Züge hart</i>	0	30		%	
8x50		10	400	75	%	Erholung
4x{4x50}	<i>#q K @1:00 #2 R @1:10 #3 L @1:10 #4 K @1:00 #SP 1:00</i>	0	1600	95	%	L1
4x200	<i>#1 100/100 P 0:15 #2 100/50/50 P0_15 und 0:10 #3 75/75/50 P0:10 #4 50/50/50/50 p:0:10</i>	@6:00	800	90	%	L1
800m	<i>Arme 3/5er</i>	0	800	80	%	E1
400m	<i>locker</i>	0	400	75	%	Erholung
			4030			

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 2 von 2

Trainingspläne Gießener SV

(c) Gießener SV
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budwichen 10
 35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
 hallo@gsv1.de

Für Trainings zwischen: 31.01.2005 und 04.02.2005

Woche: **05.05** Phase: **Aufbau**

Montag, 31. Januar 2005

Zugseil 5	5x20 10x10 Liegestütz 8x50 sec ziehen mit 30sec Pause		0	30	%	
300m			0	300	%	Einschwimmen
6x250	50A, 100B, 50 einarmig, 50 ganze	gem	15sec	1500	80 %	E1
4x200	jede Lage 1x, gesteigert	gl	1:00	800	85 %	L1
21x100	#1-3 S, #4-6 S/R, #7-9 R #10-12 R/B, #13-15 B, #16-18 B/F #19-21 F	gL	15sec	2100	80 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4930		

Dienstag, 1. Februar 2005

400 Einschwimmen	gemischt	gem	10sec	400	75 %	Einschwimmen
200m	Kraul		@3:15	200	80 %	Technik
3x200	Kraul		@3:30	600	80 %	E1
400m	Kraul		@6:30	400	80 %	Erholung
3x200	Kraul		@3:30	600	80 %	E1
600m	Kraul		30sec	600	80 %	E1
3x200	Kraul		@3:30	600	80 %	E1
800m	Kraul		45sec	800	80 %	E1
3x200	Kraul		@3:30	600	80 %	E1
1000m	Kraul		0	1000	80 %	E1
				5800		

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 1 von 2

Donnerstag, 3. Februar 2005

400	Einschwimmen		0	400	75	%	Einschwimmen
200m	Beine		0	200	80	%	Technik
4x100			10se	400	80	%	Technik
1500m	500-400-300-200-100 Arme 3er/5er		0	1500	80	%	E1
20x25	Delphin auf 0:35		0	500	90	%	Sprint
1500m	100-200-300-400-500 abw. 100g/100B		0:20	1500	80	%	E1
10x25	1. Lage		@0:30	250	80	%	Sprint
200	locker		0	200	75	%	Erholung

4950

Freitag, 4. Februar 2005

morgen FJM

300m			0	300	75	%	Einschwimmen
10x100m	Lagen Beine ohne Brett		15sec	1000	80	%	Technik
3x400	Arme/gL/Arme		30sec	1200	80	%	E1
5x20			0	100	95	%	Sprint
100m	10 Wenden		0			%	Technik
100m	8x Staffelstarts		0			%	Technik
400m	locker		0	400	75	%	Erholung

3000

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 2 von 2

Trainingspläne Gießener SV

(c) Gießener SV
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budwichen 10
 35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
hallo@gsv1.de

Für Trainings zwischen: 07.02.2005 und 11.02.2005

Woche: **06.05** Phase: **Aufbau**

Montag, 7. Februar 2005

Erholung nach FJM

400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
8x100	Beine	15	800	80 %	E1
5x400	flüssig beliebig	30	2000	80 %	E1
5x200	Lagen. Fortlaufend,	20	1000	80 %	E1
10x100m	beliebig, 50 3re,3li,3ganze 50 ganze	15	1000	80 %	Technik

5200

Dienstag, 8. Februar 2005

kein Traioning, Fasching, Bad zu

0 %

Donnerstag, 10. Februar 2005

400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
Serie 27	Das ganze 3 mal #1 X = Delphin, #2 X = Rücken #3 X = Brust Pause zwischen jeder Strecke 1520sek 3x100 X Beine 1x200 - 25 K/ 25X 3x100 X 3re,3li/3 ganze 1x200 50K/50X 1x300K 1x200 X 1x100	0	4800	80 %	E1

5200

Freitag, 11. Februar 2005

400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
8x150m	50B lo, 50 g, 50 B schnell	gem	20sec	1200	80 % E1
20x50	dazwischen Zugseil und Liegestütze	0	1000	80 %	Sprint
200 locker		0	200	75 %	Erholung
12x50	Beine, 25o, 25 schnell	0	600	85 %	Sprint
10x100m		@1:45	1000	80 %	Technik

4400

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 1 von 1

Trainingspläne Gießener SV

(c) Gießener SV
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budwichen 10
 35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
hallo@gsv1.de

Für Trainings zwischen: 14.02.2005 und 18.02.2005

Woche: **07.05** Phase: **Aufbau**

Montag, 14. Februar 2005

heute 3000m Test - heute
 Valentinstag - trotzdem keine
 Liebe !!

8x100		15	800	75	%	E1
300m	Beine	0	300	80	%	Einschwimmen
8x50	25l, 25 schnell	15	400	80	%	Erholung
3000m Test		0	3000	95	%	E1

4500

Dienstag, 15. Februar 2005

400 Einschwimmen		0	400	75	%	Einschwimmen
8x50	25l, 25 schnell	15	400	80	%	Erholung
Serie 28	Pause jeweils 30sek ***** **** 100 Lagen schnell 200 Brust 300 Delphin 2L-2R-2G-3R-3L-3G-2L.... 400 Kraul schnell 500 Kraul mit Flossen 600 Kr Arme 50 3er/5er 700 - 2x(100K - 100R - 100K - 50S) 600 Kr Arme 50 4er/50 6er 500 Rücken 400 Lagen schnell 300 - 25K/25S 200 Lagen einarmig 100 Lagen schnell	0	4900	80	%	E1

5700

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 1 von 2

Donnerstag, 17. Februar 2005

300m		0	300	75 %	Einschwimmen
4x50	<i>S/R, R/B, B/K, K/S</i>	@0:50	200	80 %	Technik
500m	<i>flüssig</i>	0	500	80 %	E1
8x25	<i>Abstoß, lange gleiten, Stromlinienform unter Wasser, Delphin Beinschlag bis zum Auftauchen, Rest Beine Sprint</i>	@0:45	200	80 %	Technik
6x150	<i>50li/50re/50ganze</i>	20sec	900	80 %	E1
Serie 29	<i>9x200 #1 erste Lage #2 Bahn 1-7 erste Lage / Bahn 8 zweite Lage #3 Bahn 1-6 erste Lkage / Bahn 7- 8 zweite Lage #4 Bahn 1-5 erste Lage / Bahn 6 - 8 zweite Lage #9 Bahn 1-8 zweite Lage</i>	20sec	1800	80 %	E1
16x50		@1:00	800	80 %	E1

4700

Freitag, 18. Februar 2005

Heute DMS Programm

400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
8x50	<i>25schnell/25 locker</i>	15sec	400	80 %	Erholung
300m	<i>Beine</i>	0	300	80 %	Einschwimmen
DMS Programm	<i>100L - 200F - 200R - 100S - 50B - 200L - 1500F - 50S - 200B - 100R - 200S - 50F - 400L - 50R - 400F - 100F Pause zwischen 50/100/200m 30sec, nach längeren Strecken 1:00</i>	0	3900	80 %	E1

5000

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 2 von 2

Trainingspläne Gießener SV

(c) Gießener SV
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budwichen 10
 35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
 hallo@gsv1.de

Für Trainings zwischen: 21.02.2005 und 25.02.2005

Woche: **08.05** Phase: **Vorbereitung**

Montag, 21. Februar 2005

Zugseil 11	5x20 ein 10x30 sec - 30sec ganz langes Seil - Pause 1:00 8x10 Liegestütz		0			%	
20x50		bel	@0:60	1000	80	%	Sprint
10x50	Beine, jeden 50er gesteigert	B	15sec	500	80	%	Technik
4x{4x50}	voll @0:60 200 Lagen locker dazwischen	gL	0	1600	95	%	L1
4x400	#1K,#2R,#3 B/S, #4K	gL	1:00	1600	80	%	E1
				4700			

Dienstag, 22. Februar 2005

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
15x200	#1-6 @3:30 80% #7-12 - @4:00 90% #12-15 @5:00 voll		0	3000	90	%	E2
12x100	gem	gem	15sec	1200	85	%	E2
				4600			

Donnerstag, 24. Februar 2005

16x75	ungerade ganze Lage, gerade Beine		@1:30	1200	75	%	E1
8x50	gesteigert		@1:15	400	80	%	Erholung
4x[8x25]	@1:15 100m locker nach jedem 8er		0	1200	90	%	Sprint
8x100	Lagen		@:50	800	80	%	E1
8x50	Delphin Beine		@1:00	400	80	%	Erholung
8x50	gem		@1:00	400	75	%	Erholung
				4400			

Sonntag, 13. Februar 2005

Seite 1 von 2

Freitag, 25. Februar 2005

1200m	<i>mit Flossen 50 Delphin 3re 3li 50 K 50R</i>	0	1200	80	%	Einschwimmen
20x50	<i>mit Flossen ungerade: Delphin Sprint gerade: Kraul locker</i>	@1:00	1000	85	%	Sprint
4x300	<i>mit Flossen 50K,50S/50K 60R/50K/50R</i>	@5:00	1200	80	%	E1
6x200		@3:30	1200	85	%	E2
12x100	<i>Lagen</i>	@1:45	1200	80	%	E2
200 locker		0	200	75	%	Erholung
			6000			

Trainingspläne Gießener SV

(c) Gießener SV
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budwichen 10
 35415 Pohlheim
 http://www.gsv1.de
 hallo@gsv1.de

Für Trainings zwischen: 28.02.2005 und 04.03.2005

Woche: **09.05** Phase: **Vorbereitung**

Montag, 28. Februar 2005

Zugseil 14	5x20 15x20sec - volles Tempo 5x45 sec flüssig	0			%	
400 Einschwimmen		0	400	75	%	Einschwimmen
8x50	Beine -1.4 gesteigert	15sec	400	80	%	Erholung
Serie 30	100S schnell - 30sec 100K flüssig - 20sec 200R schnell - 30sec 100K locker - 20sec 300Br schnell - 30sec 100K locker - 30sec 400L schnell - 30sec 100K locker - 30sec 8x50S @1:00 100 K locker 30sec 6x50 R schnell @1:00 100K locker 30sec 4x50 Br schnell@1:10 100K locker 2x50 Kr voll @1:00	0	2700	85	%	E2
600m	flüssig	0	600	80	%	E1
			4100			

Dienstag, 1. März 2005

400 Einschwimmen		0	400	75	%	Einschwimmen
4x150m	Beine, die mittleren 50m voll	30sec	600	80	%	Technik
3x800	#1 400K @6:30 - 200L @3:30 - 100S @2:00 #2 400K @6:20 - 200L - 3:20 - 100R @ 2:00 #3 400K @6:10 - 200L @3:10 - 100Br	0	2400	80	%	E1
2x1000m	#1 200L/200K #2 200Beine/200S 3re,3li,3ganze #2	1:00	2000	80	%	E1
8x50	flüssig	@1:00	400	75	%	Erholung
			5800			

Mittwoch, 16. Februar 2005

Seite 1 von 2

Donnerstag, 3. März 2005

1500m	500K-400Br-300R-200L-100S		0	1500	80 %	Einschwimmen
20x50	Arme mit Paddles, 25voll, 25 flüssig	A	@1:00	1000	90 %	E1
1x50	von oben voll		0	50	95 %	Sprint
10x50	Beine 25voll, 25 locker	B	@1:15	500	95 %	Erholung
1x50	von oben voll		0	50	95 %	Sprint
1000m	2x5090 gesteigert		0	1000	85 %	E1

4100

Freitag, 4. März 2005

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
4x100		gL	@3:00	400	90 %	L2
400m	Beine	B	0	400	80 %	Technik
8x100	gL	gL	@1:45	800	80 %	E1
3x100	gL	gL	@3:00	300	90 %	L2
20x50	Arme 5er/6er Zug	A	@0:50	1000	80 %	E1
3x100			@3:00	300	90 %	L2
10x50			@1:00	500	75 %	Erholung

4100

Trainingspläne Gießener SV

(c) Gießener SV
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budwichen 10
 35415 Pohlheim
 http://www.gsv1.de
 hallo@gsv1.de

Für Trainings zwischen: 28.02.2005 und 04.03.2005

Woche: **09.05** Phase: **Vorbereitung**

Montag, 28. Februar 2005

Zugseil 14	5x20 15x20sec - volles Tempo 5x45 sec flüssig	0			%	
400 Einschwimmen		0	400	75	%	Einschwimmen
8x50	Beine -1.4 gesteigert	15sec	400	80	%	E3
Serie 30	100S schnell - 30sec 100K flüssig - 20sec 200R schnell - 30sec 100K locker - 20sec 300Br schnell - 30sec 100K locker - 30sec 400L schnell - 30sec 100K locker - 30sec 8x50S @1:00 100 K locker 30sec 6x50 R schnell @1:00 100K locker 30sec 4x50 Br schnell@1:10 100K locker 2x50 Kr voll @1:00	0	2700	85	%	E2
600m	flüssig	0	600	80	%	E1
4100						

Dienstag, 1. März 2005

400 Einschwimmen		0	400	75	%	Einschwimmen
4x150m	Beine, die mittleren 50m voll	30sec	600	80	%	Technik
3x800	#1 400K @6:30 - 200L @3:30 - 100S @2:00 #2 400K @6:20 - 200L - 3:20 - 100R @ 2:00 #3 400K @6:10 - 200L @3:10 - 100Br	0	2400	80	%	E1
2x1000m	#1 200L/200K #2 200Beine/200S 3re,3li,3ganze #2	1:00	2000	80	%	E1
8x50	flüssig	@1:00	400	75	%	E3
5800						

Samstag, 26. Februar 2005

Seite 1 von 2

Donnerstag, 3. März 2005

1500m	500K-400Br-300R-200L-100S		0	1500	80 %	E1
20x50	Arme mit Paddles, 25voll, 25 flüssig	A	@1:00	1000	90 %	E1
1x50	von oben voll		0	50	95 %	Sprint
10x50	Beine 25voll, 25 locker	B	@1:15	500	95 %	Erholung
1x50	von oben voll		0	50	95 %	Sprint
1000m	2x5090 gesteigert		0	1000	85 %	E1

4100

Freitag, 4. März 2005

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
4x100		gL	@3:00	400	90 %	E2
400m	Beine	B	0	400	80 %	L2
8x100	gL	gL	@1:45	800	80 %	E2
3x100	gL	gL	@3:00	300	90 %	L2
20x50	Arme 5er/6er Zug	A	@0:50	1000	80 %	E1
3x100			@3:00	300	90 %	L2
10x50			@1:00	500	75 %	Erholung

4100

Trainingspläne Gießener SV

(c) Gießener SV
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budwichen 10
 35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
 hallo@gsv1.de

Für Trainings zwischen: 14.03.2005 und 18.03.2005

Woche: **11.05** Phase: **Vorbereitung**

Montag, 14. März 2005

Zugseil 15	5x20 5x30sec 10x20sec		0	30	%	
300m			0	300	75 %	Einschwimmen
4x600	#1 abw. F/R 50er #2 6x100 L @2:00 #3 300-200-100 20secP, jeder 3. 50er S #4 6x100 1. Lage @2:00	gL	1:30	2400	80 %	E2
3x200	Beine	B	30sec	600	80 %	E2
3x200	L @3:30, K @ 3:15	gL	0	600	85 %	E2
4x50	L oder K	gL	@1:00	200	90 %	Sprint
6x50	5m vor der Wende, bis 20m nach der Wende voll	gL	@1:30	300	90 %	Sprint
10x100m	flüssig	gL	@1:40	1000	80 %	Technik

5430

Dienstag, 15. März 2005

5x400	@1 50R/50K #2 2x200 Lagen 20sec #3 4x100 Beine @2:00 #4 4x100 Arme #5 8x50 erste Lage schnell		45sec	2000	80 %	E1
16x50	@1:30 200m Tempo	gL	@1:30	800	90 %	Sprint
400m	50R/50F		0	400	75 %	E1
2x800	A, zweiten schneller als ersten	A	1:00	1600	80 %	E1

4800

Freitag, 4. März 2005

Seite 1 von 2

Donnerstag, 17. März 2005

400	Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
8x50	25 schnell, 25 locker	gl	@1:00		400	80	%	Sprint
200m	Beine	B	0		200	80	%	Technik
2x100m	Beine schnell	B	@2:00		200	85	%	Technik
4x50	Beine schnell	B	@1:10		200	90	%	Sprint
100	locker			0	100	75	%	Erholung
200m	Arme	A	0:40		200	80	%	Technik
2x100m	Arme	A	@1:40		200	85	%	Technik
4x50	Arme	A	@0:50		200	90	%	Sprint
100	locker			0	100	75	%	Erholung
16x25	voll	gL	@0:45		400	95	%	Sprint
100	locker			0	100	75	%	Erholung
4x100	25m von oben voll, 75 locker - von jeder Lage einen	gL	@2:30		400	80	%	L2
20x50	gL		@1:00		1000	80	%	E1

4100

Freitag, 18. März 2005

600m	beliebig			0	600	75	%	Einschwimmen
400m	50R/50Br			0	400	75	%	E1
200m	Lagen, jeweils die 2ten 25 schnell			0	200	80	%	Technik
400m	Kraul			0	400	80	%	E1
6x100	Lagen		15sec		600	85	%	E1
10x100m	flüssig		@2:00		1000	85	%	Technik
30x50	Beine, ungerade hart @0:50 ungerade flüssig @1:15			0	1500	90	%	E2
100	locker			0	100	75	%	Erholung
16x50	9 Züge voll, Auf Beinschlag achten		@1:15		800	95	%	Sprint
12x50	flüssig		@1:00		600	75	%	Erholung

6200

Trainingspläne Gießener SV

(c) Gießener SV
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budwichen 10
 35415 Pohlheim
<http://www.gsv1.de>
hallo@gsv1.de

Für Trainings zwischen: 21.03.2005 und 25.03.2005

Woche: **12.05** Phase: **Vobereitung**

Montag, 21. März 2005

noch fünf Wochen bis zu den Hessischen

Zugseil 11	5x20 ein 10x30 sec - 30sec ganz langes Seil - Pause 1:00 8x10 Liegestütz		0				%	
300m			0	300	75	%	Einschwimmen	
6x50		B	@1:15	300	80	%	Technik	
4x[4x200]	30sec P. SP 2:30, schnell		0	3200	85	%	E2	
10x50	flüssig		@1:00	500		%	Erholung	
				4300				

Dienstag, 22. März 2005

noch fünf Wochen bis zu den Hessischen

8x100	beliebig	gem	15sec	800	75	%	Einschwimmen	
4x150m	Beine, erste und letzte 50er jeweils schnell	B	45sec	600	85	%	Technik	
5x[8x50]	15sec Pause, schnell, SP 4:00		0	2000	90	%	E3	
200 locker			0	200	75	%	Erholung	
1000m	flüssig - jeden 2.ten 200er Lagen		0	1000	75	%	E1	
				4600				

Donnerstag, 24. März 2005

noch 5 Wochen bis zu den Hessischen, Morgen Karfreitag, kein Training

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen	
8x50	25bel, 25 S	gem	20	400	80	%	Technik	
16x75	gesteigert	gL	30sec	1200	90	%	L1	
6x150	50 Beine, 100 Arme	gem	30sec	900	80	%	E1	
10x50	abw. Einen voll, einen langsam,	gL	@1:00	500	90	%	Erholung	
100 locker			0	100	75	%	Erholung	
12x75	Arme, 50 flüssig, 25 voll	A	30sec	900	90	%	E3	
10x50	flüssig	gL	@0:50	500	75	%	Erholung	
				4900				

Samstag, 12. März 2005

Seite 1 von 1