



Giessener Schwimmverein

Trainingsprogramme Sommerhalbjahr 2001 KW 06.01 bis 23 .01

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

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

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

[Diese Seite drucken](#)

Aufbauphase

[KW06](#) [KW07](#)[KW08](#) [KW09](#)[KW10](#) [KW11](#) [KW12](#) [KW13](#) [KW14](#) [KW15](#) [KW16](#)

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

Vorbereitungsphase

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

Wettkampfphase (Hess. Meisterschaften Anfang Juni)

[KW22](#) [KW23](#)



Samstag / Sonntag Hessische (50m Bahn)

Dienstag 5.5.01	Summe
400 ein	400
12x50 alle 1:15 25 locker, 25 voll	1000
300 Beine flüssigf	1300
4x50 Beine voll alle 2:30	1500
10x100 (70%) alle 1:40	2500
ca 15x 15m voll, mit und ohne Wende	3000
2x400 Lagen flüssig	3800
Donnerstag 7.5.01	Summe
400 ein	800
4x100 Lagen 20sec Pause	
200 Beine	1000
8x25 Beine schnell alle 1:00	1200
200 locker	1400
3x[100 Lagen flüssig alle 2:00 - 2x50 Kraul schnell alle 1:00 - 4x25 ganz schnell alle 1:00 erste Lage] SP 2min	2300
1x600 flüssig	2900
Freitag 8.5.01	
400 ein	400

8x50 Lagen 20xsec Pause	800
3x150 50A,50B,50ganze Lagen fortlaufend 30sec Pause	1250
4x20	1350
3x300 locker	2150
1x50	2200
300 locker	2500



Montag 28.5.01		Summe
400 ein		400
4x150 von jeder Lage 50A/50B/50gl, Pause 20sec		1000
8x50 Beine 25voll, 25 locker 30 Pause		1400
3x200 voll alle 6:00		2000
100 locker		2100
1x1000 schnell		3100
200 locker		3300
6x20		3400
2x400 Lagen flüssig		4200
Dienstag 29.5.01		Summe
8x100 10sec Pause		800
2x50-100-200-100-2x50 Beine sjeweils 50locker, 50 schnell Pause 30sec		1400
100 locker		1500
8x50 alle 3:00		1900
100 locker		2000
30 x 50 alle 50		3500
6x20		3600
1x800 locker		4400
Donnerstag 31.5.01		Summe
400 ein		400
400 Arme gesteigert 1min Pause .- 4x100 Arme alle 2:00 schnell - 1min Pause - 8 x 50 Arme ziemlich voll alle 1:15		1600
200 locker		1800
2x[200 flüssig -30sec Pause, 8x25 von jeder Lage 2 alle 45 schnell - 200 flüssig - 30 sec Pause - 8x25 erste Lage alle 1:00]		3400
3x200 flüssig 20sec Pause		4000
Freitag 1.6.01		
400 ein		400
8x100 flüssig beliebig 10sec Pause		1200
2x[10x20voll/30 locker] #1 Beine, #2 ganze 30 Pause		2200

100 locker	2300
5x100 alle 4:00	2800
100 locker	2900
2x[6x100 alle 1:30/1:40] 1min Pause	4100
200 locker	4300



Montag 21.5.01	
	Summe
400 ein	400
8x50 10sec Pause	800
16x50 alle 1:00 25lo, 25 voll	1600
500 Arme gesteigert	2100
8x100, 80% alle 1:45	2900
400 Beine	3300
8x50 schnell alle 1:15	3700
100 locker	3800
8x50 voll alle 1:45	4200
2x400 Laen locker	4800
Dienstag 22.5.01	
	Summe
400 ein	400
400 Beine	800
20x 15-20 m voll, Rest locker alle 1:30	1800
200 locker	2000
8x100 Arme 2. Hälfte schnell alle 2:15	2800
200 locker	3000
8x100 alle 2:30 ziemlich voll	3800
1x800 locker	4600
Donnerstag 24.5.01	
	Summe
400 ein	400
8x100 Arme flüssig	1200
12x50 Beine, 25 locker, 25 voll alle 1:30	1800
5x[6x25 voll alle 40] Serienpause 3min	2550
3x400 flüssig 1min Pause, 50lo-50sch-100lo 100sch 50lo 50schn	3750
300 locker	3950
Freitag 26.5.01	
400 ein	400
8x100 flüssig beliebig 10sec Pause	1200
3x[4x50 Beine voll alle 1:00] Serien Pause 2min	1800
200 locker	2000
50-50-100-150-200-150-100-50-50 schnell Pause 1min	2900
100 locker	3000

1x1000m (90%)	4000
100 locker	4100
3x50 alle 4:00 von oben	4250
400 locker	4650



Montag 14.5.00		Summe
400 ein		400
12x50 von jeder Lage 3 20 Pause flüssig		1000
8x100 tutti frutti 20sec Pause		1800
6 x 20		2000
6x150 flüssig, Lagen fortlaufend 30sec Pause		2900
4x50 alle 4:00 von oben		3100
500 locker		3600
Dienstag 16.5.00		Summe
400 ein		400
12x50 alle 1:15 25 locker, 25 voll		1000
300 Beine flüssigf		1300
4x50 Beine voll alle 2:30		1500
10x100 (70%) alle 1:40		2500
ca 15x 15m voll, mit und ohne Wende		3000
2x400 Lagen flüssig		3800
Donnerstag 18.5.00		Summe
400 ein		800
4x100 Lagen 20sec Pause		1000
200 Beine		1000
8x25 Beine schnell alle 1:00		1200
200 locker		1400
3x[100 Lagen flüssig alle 2:00 - 2x50 Kraul schnell alle 1:00 - 4x25 ganz schnell alle 1:00 erste Lage] SP 2min		2300
1x600 flüssig		2900
Freitag 19.5.00		
400 ein		400
8x50 Lagen 20xsec Pause		800
3x150 50A,50B,50ganze Lagen fortlaufend 30sec Pause		1250
4x20		1350
3x300 locker		2150
1x50		2200
300 locker		2500



Montag 7.5.2001	Summe
400 ein	400
800 Arme 3-5er 50er Wechsel	1200
8x100 Technik alle 1:45	2000
16x50 mit Paddles alle 0:50 gesteigert	2800
100 locker	2900
8x100 alle 3:30 ziemlich voll	3700
400 aus	4100
Dienstag 8.5. 2001	Summe
400 ein	400
6x100 Lagen 20sec Pausae	1000
400 Beine flüssig 400 Beine 50locker, 50 schnell 400 Beine 25 locker, 25 schnell	2200
100 locker	2300
4x[4x50 alle 55 - 8x25 alle 45] SP 1:30	3900
100 locker	4000
2x200 voll alle 5:00	4400
400 aus	4800
Donnerstag 10.5.2001	Summe
400 ein	400
800 Technik	1200
12x25 voll alle 1:00	1500
800 Beine	2300
12x25 voll alle 1:00	2600
800 Arme, 3-5er/50er Wechsel	3400
12x25 alle 1:00 voll	3700
500 aus	4200
Freitag 11.5.01 (Sa/So, Bezirks)	Summe
400 ein	400
8x150 50 Beine gesteigert, 100 Arme gesteigert, 30sec Pause	1400
2X [100 Lagen - 15sec Pause - 4x25 Delphin alle 40 - 100 locker - 4x25 Rücken alle 40 - 100 Beine - 4x25 Brust - alle 40 - 100 Arme - 4x25 Kraul]	3000
250 locker	3250
4x20 von oben	3300
400 aus	3700



Montag 30.4.2001	Summe
400 ein	400
6x150 30sec Pause, [50 Beine, 100L Arme]	1300
8x100 [50 1.Lage Beine, 50 Delphin] 15sec Pause	2100
3x [50S-100R,150B-200K-150R-100B-50S] 15sec Pause	4500
200 aus	4700
Donnerstag 3.5.2001	Summe
400 ein	400
400 Lagen Beine	800
8x75 Beine gesteigert 15sec Pause 2 von jeder Lage	1400
3x[200 flüssig - 30sec Pause - 2x100 schnell 20sec Pause - 200 locker 30sec Pause. 2x100 voll 1min Pause]	3800
200 locker	4000
Freitag 4.5.01	Summe
400 ein	400
600 Arme 3-5er/50er Wechsel	1000
12x50 Arme gesteigert alle 1:00	1500
12x50 Arme voll alle 1:15	2100
400 Beine	2500
400 Lagen 30sec Pause- 6x100 Technik 15sewc Pause- 400 Lagen 30sec Pause- 3x100 voll alle 3:00	4200
800 aus	5000



Montag 23.4.2001	Summe
400 ein	400
8x100 Lagen Arme 20sec Pause	1200
8x50 Beine alle 1:45 voll	1600
4x[8x50] alle 45/50, SP 4min voll	3200

3 x 400 Lagen Arme flüssig, Pause 45sec	4400
Dienstag 24.4.2001	Summe
10x100 Kraul alle 1:40	1000
2x[100 Lagen B flüssig. - 20sec P - 4x50 alle 1:00 voll] SP 1:30 Beine	1600
400 flüssig	2000
6x100 alle 7:00 voll	2600
2x800 locker	4200
Donnerstag 26.4.2001	Summe
400 ein	400
8x50 10sec Pause flüssig	800
400 Beine	1200
12 x 25 Beine schnell, 30 sec Pause	1500
10x100 alle 1:45 bzw. 30sec Pause, 1 locker, 1 voll	2500
400 Arme flüssig	2900
8x50 Arme gesteigert alle 1:00	3300
12x 50 alle 50, 1 locker, einer voll	3900
400 flüssig	4300
Freitag 27.4.01	Summe
400 ein	400
800m , 100 locker, 100 schnell	1200
6x20 von oben	1300
100 locker	1400
20x50 Delphin alle 1:00	2400
200 locker	2600
6x20 von oben	2700
800 flüssig	3500



Dienstag 17.4.2001	Summe
400 ein	400
12x50 10sec Pause	1000
8x100 Lagen Arme 20sec Pause	1800
1x400 - 1:30P - 2x200 - 1:00 P - 4x100 alle 2:30 - 8x50 alle 1:30 300 und 200 schnell, 100 und 50 voll	3400
200 Stückchen Beine, Stücken ganze Lage	3600
2x400 Arme/Paddles	4400
5x60 flüssig	4700
Donnerstag 19.4.2001	Summe

400 ein	400
8x50 10sec Pause flüssig	800
600 Arme gestigert	1400
12x25 Arme gesteigert alle 40	1700
400 Beine flüssig	2100
12x25 Beine svhnell alle 45	2400
2x100 schnell alle 1:45 8x25 voll alle 1:00	2800
2x100 flüssig alle 1:45 8x25 voll alle 1:00	3200
8x100 flküssig 15sec Pause	4000
Freitag 20.4.01	Summe
400 ein	400
10x100 alle 1:30	1400
8x50 Beine schnell 30sec Pause	1900
3x(8x100) - 30sec Pause, SP 2:00 #1 100S / 100K #2 100S / 100B #3 100S / 100R	4300
500 flüssig	4800



Montag 9.4.2001	Summe
400 ein	400
4x100 Lagen 20sec Pause	800
800 Arme /3-5er 50er Wechsel	1600
8x100 Arme 20sec Pause Paddles	2400
4x[100S-15P-150R-20P-200B-25P-250K] SP:1:00	4500
Dienstag 10.4.2001	Summe
400 ein	400
12x50 Lagen 25P	1000
8x200 - 30Pause 1 Lagen , 1 erste Lage	2600
400 Beine, 25locker, 25 schnell	3000
400 Lagen -60P - 2x150 beliebig 45P- 2x200 Lagen - 30 P - 4x100 Delphin 30P	4500
100 locker	4500
8x50 einen locker, einen schnell alle 1:15	5000

Donnerstag 12.4.01	Summe
400 ein	400
6x100 beliebig Technik	1000
20x25 alle 40, 5 von jeder Lage	1500
400 beliebig gesteigert 4x100 erste Lage 90%, 30sec Pause 400 beliebig - schnell anfangen, langsamer werden 8x50 erste Lage 95% 30sec Pause 400 Technik 16x25 erste Lage voll alle 1:00	3900
6 x50 Stückchen Beine/Stücken ganze Lage, 20sec Pauze	4200



Montag 2.4.2001	Summe
400 ein	400
12x50 beliebig 10sec Pause	1000
3x400 Arme 1-3 gesteigert - 30sec Pause	2200
100 locker	2300
9x100 alle 1:30 gesteigert 1.3	3200
400 Bein, jeden 50er gesteigert	3600
10x100 schnell alle 1:30	4600
8x50 locker beliebig 15sec Pause	5000
Dienstag 34.4.2001	Summe
10x100 beliebig 20sec Pause	1000
6x150 Lagen fortlaufend, 30sec Pause 75%	1900
6x150 erste Lage , 30sec Pause, 80%	2700
2x200 Lagen Beine, Pause 45sec	3100
4x150 Lagen fortlaufend, 80%, 1min Pause	3700
4x150 1. Lage, 100%, 1min Pause	4300
6x100 flüssig, 15sec Pause	4900
Donnerstag 29.3.01	Summe
400 ein	400
12 x 50, 25locker, 25 schnell, 20sec Pause	1000
8x50 Beine, 25locker, 25voll, 20sec Pause	1400
10x15m Beine voll !!!!, 10m locker, 30sec Pause	1650
8x[100 Lagen flüssig - 30sec Pause 50 erste Lage voll] 1min Pause	2850
600 Arme 3-5er Zug/50er Wechsel	3450
8x50 gesteigert alle 50	3850

12x25 voll beliebig alle 40	4150
200 locker	4350
Freitag 30.3.01	
400 ein	400
16x50 alle 1:00, 4 von jeder Lage	1200
600 techn. Übungen	1800
6x400 #1+2 75%, #3+4 85% #5+6 voll Pause 45sec	4800
200 locker	5000



Montag 26.3.2001	
	Summe
400 ein	400
16x50 flüssig 10sec Pause	1200
3000m Test	4200
200 aus	4400
Dienstag 27.3.01	
	Summe
400 ein	400
8x50 Beine, 25locker, 25 schnell	800
10x150m 50SDelphin, 50 flüssig, 50 Delphin 20sec Pause	2300
200 locker	2500
3x(6x100) Arme, 15sec Pause, SP 1:30, #1 2-4er Zug #2 3-5er #3 4-6er	4300
10 x50 . jeden zweiten schnell	4800
4x100 Lagen 25er Wechsel flüssig	5200
Donnerstag 29.3.01	
	Summe
400 ein	400
12 x 50, 25locker, 25 schnell, 20sec Pause	1000
20 x 50 1 Delphin, 1 Rücken abwechselnd, 20 sec Pause	2000
4x400 - 30sec Pause #1 flüssig #2 Lagen 25er Wechsel #3 50locker, 50 schnell 1. Lage #4 50 Delphin schnelle,, 50 Brust flüssig	3600
12x50 25locker, 25 schnell, 20sec Pause	4200
Freitag 30.3.01	
400 ein	400

Lagen 800 + 2x400 + 4x200 + 8x100 + 16x50	4400
400 locker	4800
1x800 100 locker 100 schnell	4400



Montag 19.3.2001	Summe
400 ein	400
3x600 Arme gesteigert auf den 600 mit Paddles, Pause 30sec	2200
100 locker	2300
16x100 schnellst möglich alle 1:30	3900
200 locker	4100
8x50 jeden zweiten schnell	4500
200 aus	4700
Dienstag 20.3.01	Summe
400 ein	400
8x50 Beine, 25locker, 25 schnell	800
6x200 75% alle 3:00 12x100 85% alle 1:40 24x50 90% alle 0:50	4400
200 aus	4600
Donnerstag 22.3.01	Summe
400 ein	400
6x[100 Lagen alle 1:50 - 2x50 schnell alle 1:10]	1400
800 Arme mit Paddles, möglichst wenig Züge pro Bahn	2200
14x100 alle 1:45 1 Lagen - einen Kraul	3600
400 locker	4000
Freitag 24.3.01	
400 ein	400
30 x 100 20sec Pause - 1 Delphin - 1 beliebig	3400
200 locker	3600
1x800 100 locker 100 schnell	4400



Montag 12.3.2001	Summe
16 x 50 - 10sec Pause	800
300 Beine	1100
10x50 Delphin alle 1:15	1600
400 Arme 3/5er	2100
10x50 Rücken alle 1:15	2600
400 Beine	3000
10x50 Brust alle 1:15	3400
400 tutti frutti	3800
10x50 Kraul alle 1:15	4300
200 aus	4500
Dienstag 13.3.01	Summe
400 ein	400
400 Beine 4x100 Beine gesteigert 20sec Pause 8x25 Beine voll alle 50	1400
6x100 flüssig alle 1:30 6x100 schneller alle 1:40 6x100 schneller alle 1:50 6x100 schneller alle 2:00 Brustschwimmer 5x mit 15,30,40:50 Pause	3800
2y300 Lagen 75er Wechsel	4400
Donnerstag 15.3.01	Summe
400 ein	400
5x[4x125- Pause 30sec] #1 75 S - 50K #2 75R - 50 K #3 75B - 50K #4 125K	2400
16x50 Arme flüssig, 30 sec Pause, Golf-Spiel. d.h. Züge + Zeit addieren, . verbessern	3200
800 flüssig	4000
Freitag 16.3.01	
400 ein	400
10 x 50 25 locker. 25 voll alle 1:00	900
10x200Lagen 45sec Pause	2900
100 locker	3000
8x100 Beine - 20 Pause, jeder 50er gesteigert	3800
800 flüssig	4600



Montag 5.3.2001	Summe
400 ein	400
4x100 Lagen 20sec Pause	800
800+400+200+200+100+100+50+50 Kraul oder Rücken Pause 30 - 40 sec	2700
400 Beine	3100
20x50 von jeder Lage 5, 20sec Pause	4100
400 aus	4500
Dienstag 6.3.01	Summe
400 ein	400
6x250 30 sec Pause 150 Arme 3/5er Zug, 100 Beine gesteigert	1900
2x1200 Pause 2:30 #1 zweite Hälfdte schneller #2 voll	4300
8x50 Beine, jeden 2ten schnell	4700
Donnerstag 8.3.01	Summe
400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause	800
800 Arme 3/5er 50er Wechsel	1600
400 75% - P: 1min - 2x200 schnell Pause 30sec - 400 locker P 1min - 4x100 schnell 20sec Pause - 400 locker 8x50 - 15 sec Pause	3600
400 locker	4000
Freitag 9.3.01	
400 ein 8x50 10sec Pause	800
1500 2. Hälfte schneller	2300
2x 750m 1min Pause, 1locker - 1 schnell	3800
200 locker	4000
1x400 Test	4400
200 locker	4600



Diese Woche trainingsfrei !!

Erholung ist angesagt !!



Am Samstag / Sonntag Frühjahrsmeeting

Montag 19.2.2001	Summe
400 ein	400
4x100 Lagen 20sec Pause	800
2x[4x50] alle 1:15	1200
800 Arme 3-5er	2000
2x[4x50] alle 1:30	2200
600 Beine	2800
2x[4x50] alle 2:00 jeweils 1min Pause zwischen dem 50er Satz	3000
1 x 1000 Lagen 50er Wechsel	4000
Dienstag 13.2.01	Summe
400 ein	400
400 Beine 4x100 Beine gesteigert 20sec Pause 8x25 Beine voll alle 50	1400
6x100 flüssig alle 1:30 6x100 schneller alle 1:40 6x100 schneller alle 1:50 6x100 schneller alle 2:00 Brustschwimmer 5x mit 15,30,40:50 Pause	3800
2y300 Lagen 75er Wechsel	4400
Donnerstag 15.2.01	Summe
400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause	800
8x100 jeden 50er gesteigert 20sec Pause	1600
300 Beine 8x25 Beine voll alle 1:00	2100
500 Arme, 3- 5er 50er Wechsel	2600
4x 100 80% alle 2:00 8x50 schnell alle 1:00	3400
500 locker	3900
Freitag 16.2.01	
400 ein	400
10 x 50 25 locker. 25 voll alle 1:00	900
800 locker 3-5er 50er Wechsel	1700
5 x 20	1800
500 Beine flüssig	2300
200 locker	2500



Am Samstag / Sonntag DMS Endkampf - nächste Woche Frühjahrsmeeting

Montag 12.2.2001	Summe
400 ein	400
5x200 Arme 30sec Pause, 50locker, 50ß schnell	1400
12 x 50 Beine - 1lockewr 1schnell - 30sec Pause	2000
15 x 100 80% alle 1:40	3500
150 locker	3750
3 x 50 alle 4:00	3900
2 x 400 Lagen #1 100er, #2 50er	4700
Dienstag 13.2.01	Summe
10 x 100 beliebig 15sec Pause	1000
8 x [100 Lagen 20 sec Pause, 2x 50 alle 1:00 schnell, 4x25 voll alle 45]	3400
500 flüssig, 5m vor und nach jeder Wende voll	3900
16 x 25 100% alle 50	4300
8 x 50 Lagen 12,5er Wechsel	4700
Donnerstag 15.2.01	Summe
400 ein	800
4x100 Lagen 20sec Pause	
6 x 100 Lagen alle 1:45	
12 x 50 1. Lage alle 1:00	
6 x 100 beliebig 75% 20 sec Pause	
12 x 50 1. Lage alle 1:00	4400
6 x 100 2.Lage 20sec Pause	
12 x 50 beliebig alle 1:00	4600
200 locker	
Freitag 16.2.01	
400 ein	400
10 x 50 25 locker. 25 voll alle 1:00	900
800 Arme 3-5er Wechsel	1700
10 x 50 25 voll, 25 locker alle 1:00	2200
800 Beine beliebig 25voll - 75 locker	3000
10 x 50 10 locker 25 voll - 15 locker	3500
200 aus	3700



Montag 5.2.2001	Summe
400 ein	400
4x100 Delphin Beine 20sec Pause	800

8x50 Delphin Beine schnelle alle 1:15	1200
10x100 75% alle 1:40	2200
10x100 schnellst möglicher Schnitt alle 1:30	3200
1000 Arme 3-5er mit Paddles	4200
400 locker	4600
Dienstag 6.2.01	Summe
400 ein	400
4x200 Arme 20sec Pause - 1-4 gesteigert	1200
300 Beine	1500
3x100 Beine schnell alle 2:30	1800
2xc[100L - 200beliebig .- 300 1. Lage schnell - 400 Lagen - 300 beliebig - 200 1. Lage schnell - 100 Lagen voll] Pause zwischen jeder Strecke 20sec, 1:30 SP	5000
200 locker	5200
2x400 Lagen flüssig	3800
Donnerstag 8.2.01	Summe
400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause	800
6x150 75% 20 sec Pause	1700
12x75 - 85% alle 1:15	2600
100 locker	2700
20x50 flott alle 50	3700
600 flüssig	4300
Freitag 9.2.01	
400 ein	400
8x150 30sec Pause 100 Arme, 50 Beine	1600
4x[400 Lagen - 1min Pause - 4x50 schnellstmöglich - alle 0:50][3600
200 locker	3800
3 x 300 / 100 beliebig - 100 S - 30sec Pause	4700
200 locker	4900

