

Trainingspläne Gießener

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

Für Trainings zwischen: 01.08.2004 und 31.12.2004

Woche: **33.04** Phase: **Aufbau**

Montag, 9. August 2004

Es geht wieder los

Zugseil 1	5x20 Züge ein 8x40 Züge Kraul gemischt, 20sec Pause 8x10 Züge, langes Seil schnell 10x10 Liegetsütz	0	30	%	
-----------	---	---	----	---	--

30

Dienstag, 10. August 2004 Skaten in Frankfurt Abfahrt 19:15

Skaten		0		%	
--------	--	---	--	---	--

Freitag, 13. August 2004 Laufen ab Westbad

Laufen 1	5min locker 2 min Pause 10min locker 5 min Pause 10min locker - letzte Minute gesteigert 5 min Pause 10min locker	0	45	%	E1
----------	--	---	----	---	----

45

Woche: **34.04** Phase: **Aufbau**

Montag, 16. August 2004 Zugseil und Schwimmen

Zugseil 2	5x20 ein 2x40, 2x80, 2x120 Züge 8x15 voll	0	30	%	
400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
8x50		gL	10sec	400	% Technik
6x200	flüssig	gL	45sec	1200	80 % E2
400m		B	0	400	75 % E1
4x100		B	alle 2:30	400	80 % L2
2x500		gL	1:00	1000	80 % E1

3830

Samstag, 11. August 2007

Seite 1 von 22

Dienstag, 17. August 2004

Heurte Laufen

Laufen 2	5min einlaufen 3-4min gehpause 10min strammes gehen 5x10 Liegestütz 2x10min laufen P: 2min Rest zurück gehen		0	40	80	%	E1
400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
6x200	Arme	A	3:30	1200	80	%	E2
400m		B	0	400	80	%	E1
3x500	1 flüssig 1 gesteogert - 1voll	gL	1:00	1500	85	%	E1
200 locker			0	200	75	%	Erholung
				3740			

Freitag, 20. August 2004

Zugseil 3	5x20 ein 8x1 min - 45 sec Pause 8x15 voll 3x100 1min Pause		0	40	80	%	
8x50		bel	15	400	75	%	Technik
10x150	5 flüssig - 5 schnell	gL	3:00	1500	85	%	E1
100 locker			0	100	75	%	Erholung
800m	3err / 5er	A	0	800	80	%	Einschwimmen
200 locker			0	200	75	%	Erholung
				3040			

Woche: **35.04**

Phase: **Aufbau**

Montag, 23. August 2004

Zugseil 5	5x20 10x10 Liegestütz 8x50 sec ziehen mit 30sec Pause		0	30		%	
400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
8x50	St B/ St gL		15	400	80	%	Technik
4x600		gL	1:00	2400	80	%	E2
5x100	Delphin Beine	B	2:30	500	80	%	Technik
200 locker			0	200	75	%	Erholung
				3930			

Samstag, 11. August 2007

Seite 2 von 22

Freitag, 27. August 2004

Zugseil 7	5x20 5x80 alle Lagen, mittleres Seil 5x40 alle Lagen hartes Seil 5x20 alle Lagen, ganz langes Seil 5x12 Liegestütz		0	40	80	%	
400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
8x100	gesteigert 1-8	B	30	800	80	%	Einschwimmen
4x200	gutes Tempo	gl	3:15	800	80	%	L1
2x800	1 fglüssig, 1 schnell	gL	1min	1600	80	%	E1
200 locker			0	200	75	%	Erholung
				3840			

Woche: **36.04** Phase: **Aufbau**

Dienstag, 24. August 2004

Laufen 3	5min einlaufen 2x10min flüssig - 5min Gehpause 5x10 Liegestütz 15min strammes gehen- Puls 130 - 150 Rest locker nach Hause		0	45	80	%	E1
400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
500m	Technik		0	500	80	%	E1
10x100m	jeden 100er gesteigert	gL	alle 1:45	1000	80	%	Technik
800m	Arme	A	0	800	80	%	Einschwimmen
				2745			

Montag, 30. August 2004

Zugseil 6	5x20 ein 10x1min ziehen mit 1min Pause, mittleres Seil 6x20 Züge hart		0	30		%	
300m	Ein		0	300		%	Einschwimmen
3x800	#1 Kraul #2 als 2x400 (#1 K/R - #2 R) #3 als 4x200 (#1 K, #2 K/R #3 L., #4 bel)	gL	15sec/1mi	2400	80	%	E1
4x400	#1 2x200 K/R #2 4x100 L #3 2x200 K/B #4 4x100 L	gL	15sec/45s	1600	80	%	E1
200 locker			0	200	75	%	Erholung
				4530			

Samstag, 11. August 2007

Seite 3 von 22

Dienstag, 31. August 2004

17:45 laufen vor Westbad

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
800m	<i>einarmig, & St Beine & St gL je200m jede Lage</i>	gem	0	800	80 %	Einschwimmen
16x50	<i>Beine</i>	B	15	800	85 %	Sprint
Serie 14	<i>2 x [150m / 300m / 450m / 300m /150m] #1 K #2 K/R abwechselnd</i>	gL	15sec	2700	80 %	E1
16x50	<i>jeden uzweiten schnell</i>	A	@1:00	800	85 %	Sprint
200 locker			0	200	75 %	Erholung
5700						

Donnerstag, 2. September 2004

8x100	<i>beliebig</i>	gem	10	800	80 %	Einschwimmen
5x100	<i>Beine #1-5 gesteigert</i>	B	20sec	500	85 %	Technik
Serie 15	<i>2 x [4 x 50m / 3 x 100m / 2 x 200m / 300m] P: 10sec nach jeder Strecke SP: 1:00</i>		10sec/1mi	2400	80 %	E1
12x100	<i>Arme Paddles /Pull Buoy</i>	A	10sec	1200	80 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
5100						

Freitag, 3. September 2004

Zugseil 8	<i>5x20 erin 2x20 / 3x30 / 4x40 /5x50 mittleres Seil P 30sec 8x15 Züge langes Seil 8x10 Liegestütz</i>		0	30	85 %	
300m	<i>Einschwimmen</i>		0	300	%	Einschwimmen
3x1000	<i>#1 gL #2 Arme #3 Arme mit Paddles PullBuoy</i>	gL	20 sec	3000	80 %	E1
100 locker			0	100	75 %	Erholung
6x100	<i>Beine - 50lo, 50schn</i>	B	20	600	85 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung
4230						

Woche: **37.04**

Phase: **Aufbau**

Samstag, 11. August 2007

Seite 4 von 22

Montag, 6. September 2004

Zugseil 3	5x20 ein 8x1 min - 45 sec Pause 8x15 voll 3x100 1min Pause		0	4000	75 %	
300m	einschwimmen		0	300	80 %	Einschwimmen
400m	Kraul	gL	20sec	400	80 %	E1
400m	300K/100Be	gem	20sec	400	80 %	E1
400m	200K/200Be	gem	20sec	400	80 %	E1
400m	100K/300Be	gem	20sec	400	80 %	E1
10x100m	75K/25gL während der Pause 10sec senkrechter Beinschlag	gem	15sec	1000	80 %	Technik
1000m	Technik	gem		1000	75 %	E1
				7900		

Donnerstag, 9. September 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
10x50	Beine	b	0:20	500	80 %	Erholung
30min schwimmen	50 K/50 vierte Lage	gL	0	30	80 %	E1
12x100	50gL/50Be jeden zweiten schnell	gem	30sec	1200	85 %	E2
12x50	25K/25S	gL	30sec	600	85 %	Erholung
600m	locker	gL	0	600	75 %	Einschwimmen
				3330		

Freitag, 10. September 2004

Zugseil 5	5x20 10x10 Liegestütz 8x50 sec ziehen mit 30sec Pause		0	30	%	
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
Serie 22	1S/1R/1B/1K 1S/1R/1B/2K 1S/1R/2B/2K usw... Bis 3S/3R/3B/3K	gL	20sec	3600	80 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4230		

Woche: **38.04** Phase: **Vorbereitung**

Montag, 13. September 2004

Zugseil 9	5x20 ein 6x20 mit ganz langem Seil - 45sec Pause 8x15 Züge mittleres Seil, maximale Geschwindigkeit 6x10 Liegestütz		0			%	
400 Einschwimmen	Einschwimmen		0	400	75	%	Einschwimmen
300m	3-5-7er	A	0	300	80	%	Einschwimmen
200m		B	0	200	80	%	Technik
100m	Lagen		0	100	80	%	Technik
5x(6x100)	ziemlich schnell Start alle 1:30 oder 15sec Pause	gL	3min	3000	85	%	E2
800m	flüssig		0	800	80	%	Einschwimmen
4800							

Dienstag, 14. September 2004

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
2x[4x50]	Beine 20sec schnell, SP : 1:30	B	1:30	400	90	%	L2
800m	flüssig		0	800	80	%	Einschwimmen
6x(6x50)	3x ohne Paddles, 3x mit Paddles, ziemlich voll - alle 0:50, SP:4min	gL	@0:50	1800	85	%	E2
3x400	Lagen #1 100er Wechsel, #2 50er / #3 25er	gL	45sec	1200	80	%	E1
6x50	jede zweiten voll	gL	@1:00	300	90	%	Technik
4900							

Donnerstag, 16. September 2004

noch vier Wochen bis zur DMS

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
800m	Brust, 100 gL, 100B	gem	0	800	80	%	Einschwimmen
12x50	Delphin Beine #1-4 10sec P, #5-8 15sec,,,	B	0	600	85	%	Erholung
12x100	(@1:35,1:30,1:25) je 4	gL	0	1200	85	%	E2
Serie 10	1x100 @1:30 schnell 2x100 @ 2:20 flüssig 2x100 @ 1:30 schnell 200m @4:00 flüssig 3x100 @ 1:30 schnell 300m flüssig	gL	0	1300	90	%	L2
100 locker			0	100	75	%	Erholung
10x50	vom Abstoß voll ca 15m, Restr flüssig	gL	@1:30	500	95	%	Erholung
200 locker			0	200	75	%	Erholung
5100							

Samstag, 11. August 2007

Freitag, 17. September 2004

noch 4 Wochen bis zur DMS

Zugseil 10	5x20 8x15sec voll, 30sec Pause 8x20 Züge mit ganz langen Seil gesteigert, 45sec Pause 8x10 Liegestütz		0	30	90	%	
2x1500m	#1 500g/500B/500g #2 500K/500K/R, 500K	gem	1:00	3000	80	%	E2
4x300	#1 (200S30sec P+4x50S - P_20sec) #2 R, #3B, #4K	gL	:00	1200	85	%	E1
8x50	beliebig		0	400	75	%	Technik

4630

Woche: **39.04**

Phase: **Vorbereitung**

Montag, 20. September 2004

noch vier Wochen bis zur DMS

Zugseil 11	5x20 ein 10x30 sec - 30sec ganz langes Seil - Pause 1:00 8x10 Liegestütz		0			%	
300m			0	300		%	Einschwimmen
3x300	schnelles Tempo	A	30sec	900	85	%	E1
3x300	50lo, 50schnell	B	30sec	900	85	%	E1
3x300	ganze Lage - schnell	gL	30sec	900	85	%	E1
100 locker			0	100	75	%	Erholung
5x200	Lagen, jede 3. Bahn fortlaufend schnell	gL	30sec	1000	85	%	E1
200 locker			0	200	75	%	Erholung

4300

Dienstag, 21. September 2004

noch vier Wochen bis zur DMS

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
Serie 23	<i>400m - 85% - 1:00 P 4x100 - 90% - 20sec P 400m - 80% 3x100 - 90% - 20sec Pause 400m - 80% 2x100 - 90% 400m 1x100,</i>		0	2600	85 %	E2
	<i>Die 400er nicht baden, sondern zügig schwimmen !</i>					
100 locker			0	100	75 %	Erholung
8x50	<i>Beine</i>	B	20sec	400	80 %	Technik
8x100	<i>Delphinm, 50 3re, 3li - 50 ganze</i>	gL	@2:30	800	85 %	Einschwimmen
5x200	<i>gL - jeden 200er gesteigert</i>	gL	1:00	1000	85 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung

5500

Donnerstag, 23. September 2004

noch vier Wochen bis zur DMS

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
10x100m	<i>zügig</i>	gL	@1:40	1000	80 %	Technik
300m	<i>Beine</i>	B	0	300	80 %	Einschwimmen
8x100	<i>50 von oben - 10sec P - 50 voll</i>	gL	SP 4:00	800	95 %	Einschwimmen
100 locker			0	100	75 %	Erholung
5x200	<i>gL zügig</i>	gL	30sec	1000	90 %	E1
200 locker			0	200	75 %	Erholung

3800

Samstag, 11. August 2007

Seite 8 von 22

Freitag, 24. September 2004

noch vier Wochen bis zur DMS

Zugseil 12	5x20 4x50 Züge 12x12 Züge - ganz langes Seil - voll 45 sec Pause		0				%	
400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen	
20x50	flüssig	gL	@1:00	1000	80	%	E1	
14x50	12,5m voll, Rest flüssig	gL	@0:50	700	90	%	Sprint	
300m	füssig		0	300	80	%	Einschwimmen	
200m	1x200 voll, gegen die Uhr von oben	gL	0	200	95	%	Technik	
10x50		gl	@1:00	500	75	%	Erholung	
500m	locker	gL	0	500	75	%	E1	
3600								

Woche: **40.03** Phase: **Vorbereitung**

Donnerstag, 30. September 2004

noch 3 Wochen bis zur DMS

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
4x100	Kagen	gL	15	400	80	%	L2
10x50	Beine	B	@1:15	500	80	%	Erholung
4x{4x50}			0	1600	95	%	L1
200 locker			0	200	75	%	Erholung
4x50	@1:15 - 1sec schneller als bei den ersten Wiederholungen		@1:15	200	95	%	Sprint
100 locker			0	100	75	%	Erholung
4x25	5sec Pause, Zeit sollte so schnell sein wie persönliche Berstzeit		0	100	95	%	Sprint
10x50	flüssig		@1:00	500		%	Erholung
4000							

Woche: **40.04** Phase: **Vorbereitung**

Montag, 27. September 2004

noch 3 Wochen bis zur DMS

Zugseil 13	5x20 12x10 Züge ganz langes Seil - voll, 30sec 8x30sec Seil in der Kraulstellung halten - 30sec Pause		0			%	
300m			0	300	75	%	Einschwimmen
300m		B	0	300	75	%	Einschwimmen
300m		A	0	300	75	%	Einschwimmen
5x200	4x50 voll - 15sec Pause	gL	SP:4:00	1000	95	%	E1
100 locker			0	100	75	%	Erholung
20x50		gl	@0:50	1000	80	%	E1
800m	zügig - 400L. 400K	gL	0	800	80	%	Einschwimmen
200 locker			0	200	75	%	Erholung
							4000

Dienstag, 28. September 2004

noch 3 Wochen bis zur DMS

16x50	gem	gem	15sec	800		%	Sprint
10x50	Beine - schnell	B	@1:20	500	85	%	Erholung
3x200		gL	6min	600	95	%	E2
100 locker			0	100	75	%	Erholung
2x1000m	#1. Lagen - #2 Arme	gL	1;00	2000	80	%	E1
200 locker			0	200	75	%	Erholung
							4200

Freitag, 1. Oktober 2004

noch drei Wochen bis zur DMS

Zugseil 11	5x20 ein 10x30 sec - 30sec ganz langes Seil - Pause 1:00 8x10 Liegestütz		0			%	
1000m	beliebiges Einschwimmen		0	1000	75	%	E1
10x50	jedem zweiten schnell		@1:00	500		%	Erholung
2x[4x50]	Pause 2000m Kenntempo. 400m locker dazwischen		0	800	90	%	L2
200 locker			0	200	75	%	Erholung
2x50	voll		@3:00	100	95	%	L2
800m	locker		0	800	75	%	Einschwimmen
							3400

Woche: **41.04**

Phase: **Wettkampfd**

Samstag, 11. August 2007

Seite 10 von 22

Montag, 4. Oktober 2004

noch zwei Wochen bis zur
DMS

Zugseil 14	5x20 15x20sec - volles Tempo 5x45 sec flüssig		0			%	
400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
6x150	Kraul Arme #1-3 @ 2:30, #4-6 @ 2:20		0	900	80	%	E1
4x{2x50}	Beibe @ 1:10 voll		1min	400	90	%	L2
100 locker			0	100	75	%	Erholung
8x50	voll		@2:00	400	90	%	Technik
100 locker			0	100	75	%	Erholung
3x400	zügig	gL	0:45	1200	85	%	E1
200 locker			0	200	75	%	Erholung
							3700

Dienstag, 5. Oktober 2004

noch zwei Wochen bis zur
DMS

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
400m	Beine		0	400	80	%	E1
400m	Arme		0	400	80	%	E1
3x[10x20]	#1 Beine #2 Arme #3 gL		0		95	%	Sprint
100 locker			0	100	75	%	Erholung
30x50	gL		@0:50	1500	80	%	E2
200 locker			0	200	75	%	Erholung
							3000

Donnerstag, 7. Oktober 2004

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
2x[4x100]	Lagen	gL	@2:15	800	80	%	Technik
10x50	Kraul ungeraden alle 0:50 geraden alle 0:45	gL	0	500	85	%	Erholung
4x100	Technik, einen von jeder Lage	gL	30	400	80	%	L2
4x50	geraden gesteigert, ungeraden voll	gL	30	200	90	%	Sprint
100 locker			0	100	75	%	Erholung
4x50	von oben voll	gL	@3_00	200	95	%	Sprint
20x50		gL	@0:60	1000	80	%	E1
							3600

Samstag, 11. August 2007

Seite 11 von 22

Freitag, 8. Oktober 2004

Zugseil 15	5x20 5x30sec 10x20sec		0	30	%	
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
4x100		B	30	400	80 %	L2
4x100		A	30	400	80 %	L2
8x50	voll	gL	@3:00	400	95 %	Technik
100 locker			0	100	75 %	Erholung
1000m	ziemlich flott	gL	0	1000	85 %	E1
100 locker			0	100	75 %	Erholung
6x20			0	100	95 %	Sprint
200 locker			0	200	75 %	Erholung

3130

Woche: **42.04** Phase: **Wettkampf**

Montag, 11. Oktober 2004

Wochenende DMS

12x50	gemischt	gem	15sec	600	75 %	Erholung
300m	Beine	B		300	80 %	Einschwimmen
4x25	Beine	B	30sec	100	95 %	Sprint
800m	flüssig	gL	0	800	75 %	Einschwimmen
6x20	Sprints	gL	0	100	95 %	Sprint
20x50	gL	gL	@1:00	1000	80 %	E1

2900

Donnerstag, 14. Oktober 2004

Wochenende DMS

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
24x50	#1-8 20sec Pause, alles außer Kraul #9-16 @1:00 abw. Kr/Rü #17-24 @0:50 Kr (80%)	gL	0	1200	80 %	E1
5x200	Arme mit Paddles	A	@3:00	1000	90 %	E1
100 locker			0	100	75 %	Erholung
10x50	gesteigert, 2ten 25 voll	gL	@1:10	500	90 %	Erholung
500m	Ausschwimmen		0	500	75 %	E1

3700

Woche: **43.** Phase: **Aufbau**

Samstag, 11. August 2007

Seite 12 von 22

Montag, 18. Oktober 2004

Trainingsfrei !!!

. heute frei 0 %

Woche: **43.04** Phase: **Aufbau**

Dienstag, 19. Oktober 2004

Trainingsfrei !!!!

. heute frei 0 %

Donnerstag, 21. Oktober 2004

400	Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
400m	St Beine, St ganze Lage von jeder Lage			0	400	75	%	E1
4x800	Intensität gesteigert 1-4 letzter ist 95% #1 100K/100R #2 Lagen 50er Wechsel #3 Lagen 100er Wechsel #4 Kraul	gL	1:00		3200	80	%	E1
5x100	Delphin Beine	B	@2:30		500	80	%	Technik
10x50	schnell	gL	@0:50		500	85	%	Erholung
200	locker			0	200	75	%	Erholung

5200

Woche: **43.94** Phase: **Aufbau**

Freitag, 22. Oktober 2004

Zugseil 6	5x20 ein 10x1min ziehen mit 1min Pause, mittleres Seil 6x20 Züge hart			0	30		%	
8x50	gemischt		10sec		400	75	%	Technik
10x150	5 flüssig - 5 schnell bis max.	gL	@3:00		1500	85	%	E1
100	locker			0	100	75	%	Erholung
1000m	Arme 3-5er/50	A	0		1000	80	%	E1
10x100m	gesteigert 1-10	gL	@1:45		1000	80	%	Technik
200	locker			0	200	75	%	Erholung

4230

Woche: **44.04** Phase: **Aufbau**

Samstag, 11. August 2007

Seite 13 von 22

Montag, 25. Oktober 2004

Zugseil 8	5x20 erin 2x20 / 3x30 / 4x40 /5x50 mittleres Seil P 30sec 8x15 Züge langes Seil 8x10 Liegestütz		0	30	85 %	
300m			0	300	75 %	Einschwimmen
20x50			@1:00	1000	80 %	E1
20x50	10m voll, Rest flüssig		@1:00	1000	85 %	E1
10x100m	Beine #1-5 mit Flossen @2:00 #6-10 ohne Flossen mit 20secPause	B	0	1000	80 %	Technik
2x400m	#1 80% #2 85%	gL	1:00	800	85 %	E1
4130						

Dienstag, 26. Oktober 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
800m	100K/100R	gL	30sec	800	80 %	Einschwimmen
600m	100K/100R	gL	30sec	600	80 %	Einschwimmen
400m	100K/100B	gL	30sec	400	80 %	E1
200m	100K/100B	gL	30sec	200	80 %	Technik
400m	100K/100S 3re,3li,3ga	gL	30sec	400	80 %	E1
600m	100K/100S 3re,3li,3ga	gL	30sec	600	80 %	Einschwimmen
8x50	jeden zweiten schnell	gL	@1:00	400	90 %	Technik
200 locker			0	200	75 %	Erholung
4000						

Donnerstag, 28. Oktober 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
4x100	Lagen		20	400	80 %	L2
6x100	Lagen		@2:00	1200	80 %	E1
4x100		B	@2:15	400	80 %	L2
8x100		gL	@1:40	800	80 %	Einschwimmen
10x100m		gL	@1:30	1000	80 %	Technik
100 locker			0	100	75 %	Erholung
20x50	#von jeder Lage 4 + Lagen	gl	15sec	1000	80 %	E1
5300						

Freitag, 29. Oktober 2004

Zugseil 5	5x20 10x10 Liegestütz 8x50 sec ziehen mit 30sec Pause		0	30	%	
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
30x100	#1 50S/50B - 20sec P #11 - 20 Beine @2:15 #21-30 Lagen @1:50	gem	0	3000	80 %	E1
20x50	beliebig		@1:00	1000	80 %	E1
4430						

Woche: **45.04** Phase: **Aufbau**

Montag, 1. November 2004

Zugseil 11	5x20 ein 10x30 sec - 30sec ganz langes Seil - Pause 1:00 8x10 Liegestütz		0	30	%	
8x50			0	400	%	Technik
1000m	Beine		0	1000	80 %	E1
10x100m	Beine !!!!		@2:15	1000	80 %	Technik
12x50	Beine !!!! 25 voll, 25 locker		@1:20	600	85 %	Erholung
800m	ganze Lage beliebig		0	800	80 %	Einschwimmen
3830						

Dienstag, 2. November 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
16x50	gesteigert 1-4		@0:50	800	85 %	Sprint
200m	Beine		0	200	80 %	Technik
8x50	ungeraden schnell, geraden locker		@1:00	400	85 %	Technik
200 locker			0	200	75 %	Erholung
5x500	5x[400K - 30sec - 1x100 schnell (ca 5-8 sec über persönlicher Bestzeit - 1:30 Pause)		0	2500	85 %	E2
6x100	50K/50R		20sec	1200	75 %	E1
5700						

Donnerstag, 4. November 2004

400	Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
200m	<i>Brust</i>		0	200	80 %	Technik
200m	<i>Delphin 25li, 25re, 25 ganze</i>		0	200	80 %	Technik
8x50	<i>jeden 50er gesteigert, von jeder Lage zwei</i>		20sec	400	80 %	Technik
16x50	<i>200m Renntempo</i>		@1:30	800	90 %	Sprint
100	locker		0	100	75 %	Erholung
4x400	<i>#1,#3 Kraul Paddkes #2 , #4 200m @3:00, 4x50 @1:00 als St beine schnell, St ganze Lage locker</i>		1:00	1600	80 %	E1

3700

Freitag, 5. November 2004

Zugseil 12	<i>5x20 4x50 Züge 12x12 Züge - ganz langes Seil - voll 45 sec Pause</i>		0		%	
800m	<i>g/BA/g 200er</i>		0	800	75 %	Einschwimmen
2x400m	<i>#1 Kraul. #2 8x50 Lagen</i>		0	800	80 %	E1
400m	<i>Arme, 5er Zug</i>	A	0	400	80 %	E1
8x50	<i>ungeraden St/b St gL geraden 20m voll, 30m locker</i>		30	400	80 %	Technik
10x200	<i>flüssig, Pulks 40-30 unter Max</i>		@3:00	2000	80 %	E1
200	locker		0	200	75 %	Erholung

4600

Woche: **46.04** Phase: **Corbereitung**

Montag, 8. November 2004

Zugseil 10	<i>5x20 8x15sec voll, 30sec Pause 8x20 Züge mit ganz langen Seiol gesteigert, 45sec Pause 8x10 Liegestütz</i>		0	30	90 %	
400	Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
2x[3x400]	<i>30sec Pause gleichmäßige Zugzahl ! Züge zählen</i>		0	2400	85 %	E2
400m	<i>Beine mit Flossen</i>		0	400	80 %	E1
10x25	<i>Beine mit Flossen voll</i>	B	45	250	95 %	Sprint
12x50	<i>flüssig</i>	gL	@0:60	600	85 %	Erholung

4080

Samstag, 11. August 2007

Seite 16 von 22

Dienstag, 9. November 2004

400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
4x100	Arme	A	@1:45	400	80 %	L2
400m	Lagen		0	400	80 %	E1
4x100	Beine	B	@2:20	400	80 %	L2
8x50	ungeraden schnell, geraden locker		@1:30	400	85 %	Technik
Serie 16	8x50 alle 1:10 - 100 locker 7x50 alle 1:00 - 100 locker 6x50 alle 0:55 - 100 locker 5x50 alle 0:50 - 100 locker 4x50 alle 0:45 - 100 locker		0	2000	90 %	L1
200 locker			0	200	75 %	Erholung
				4200		

Donnerstag, 11. November 2004

Helau !						
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
4x100		A	@1:45	400	80 %	L2
4x100		B	@2.20	400	80 %	L2
8x50		gL	@1:30	400	90 %	Technik
3x[3x100]	#1 @1:30 - 80% #2 @1:40 85% #3 @1:45 90%	gL	0	900	85 %	E2
200 locker			0	200	75 %	Erholung
2x[6x50]	100 locker nach jeder Serie Serie 1: alle 1:00 - 90% Serie 2: alle 1:30 - 95%		0	800	90 %	L2
400m	kocker		0	400	%	E1
				3900		

Freitag, 12. November 2004

Zugseil 11	5x20 ein 10x30 sec - 30sec ganz langes Seil - Pause 1:00 8x10 Liegestütz		0		%	
400 Einschwimmen			0	400	75 %	Einschwimmen
20x50	mit Flossen ungerade - Delphin Sprint gerade - kraul flüssig	gL	@1:00	1000	80 %	E1
4x300	150A/150B	gem	30sec	1200	80 %	E1
12x100	Lagen - schnell		@1:50	1200	80 %	E2
20x50			@1:00	1000	80 %	E1
				4800		

Donnerstag, 18. November 2004

400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
800m	<i>gesteigert</i>	0	800	80 %	Einschwimmen
12x50	<i>schnell</i>	@1:20	600	85 %	Erholung
800m	<i>flüssig</i>	0	800	80 %	Einschwimmen
24x25	<i>alle 0:45 Pause 2:00 nach jeweils vier Stück Legende L = locker, S = schnell</i>	@0:45	600	90 %	Sprint
	<i>[L-S-L-S] [L-L-S-S] [L-S-S-L] [L-L-L-L] [S-S-S-L] [S-S-L-L] [S-S-S-S]</i>				
400m		A	0	400	80 % E1
12x25	<i>Delphin</i>	@1:00	300	90 %	Sprint
200 locker		0	200	75 %	Erholung

4100

Woche: **47.04** Phase: **Vorbereitung**

Montag, 15. November 2004

Zugseil 12	<i>5x20 4x50 Züge 12x12 Züge - ganz langes Seil - voll 45 sec Pause</i>	0			%
400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
6x150	<i>100 K - 50S</i>	30sec	900	80 %	E1
800m	<i>Arme 50 3er/5er</i>	0	800	80 %	Einschwimmen
10x100m	<i>Beine, 25lo/25 voll</i>	30sec	1000	90 %	Technik
8x100	<i>1 Lagen, 1 erste Lage, schnell</i>	@2:30	800	90 %	Einschwimmen
12x100	<i>flüssig</i>	@1:45	1200	80 %	E2

5100

Dienstag, 16. November 2004

400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
800m	<i>Brust, 50B/50 gL</i>	0	800	80 %	Einschwimmen
12x50	<i>Beine Delphin #1-4 10sec P #5-8 15sec P #9-12 20secP</i>	0	600	85 %	Erholung
12x100	<i>je 4 @1:40, 1:35, 1:30</i>	0	1200	90 %	E2
Serie 10	<i>1x100 @1:30 schnell 2x100 @2:20 flüssig 2x100 @1:30 schnell 200m @4:00 flüssig 3x100 @1:30 schnell 300m flüssig</i>	0	1300	%	L2
12x50		@1:00	600	85 %	Erholung
4900					

Freitag, 19. November 2004

Zugseil 9	<i>5x20 ein 6x20 mit ganz langem Seil - 45sec Pause 8x15 Züge mittleres Seil, maximale Geschwindigkeit 6x10 Liegestütz</i>	0		%	
400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
Serie 21	<i>2x[8x50] #1 K alle 0:50 #2 K @[55/50/45/40]*2</i>	0	800	85 %	E2
4x100	<i>Lagen</i>	gL	15sec	400	80 % L2
8x50	<i>Beine @[70/65/60/55]*2</i>	B	0	400	80 % Technik
400m	<i>Lagen</i>	gL	0	400	80 % E1
Serie 24	<i>3x[200 @3:30 [4x50 gesteigert 15sec P] SP 1:00</i>	gL	0	1200	85 % E3
20x50		gL	@0:50	1000	80 % E1
4600					

Woche: **48.** Phase: **Wettkampf**

Montag, 22. November 2004

2 Wochen bis zu den
Hessischen

16x50		gL	@0:50	800	80	%	E1
8x150m	Arme #1-4 @2:30 #5-8 @2:20	A	0	1200		%	E1
4x100	Beine	B	@2:10	400	80	%	L2
10x100m	2x[5x100 @1:40 4min Pause	gL	4:00	1000	90	%	Technik
800m		gL	0	800	80	%	Einschwimmen
				4200			

Woche: **48.04** Phase: **Aufbau**

Dienstag, 23. November 2004

2 Wochen bis zu den
Hessischen

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
8x50	Beine	B	@1:10	400	80	%	Technik
400m	Lagen	gL	0	400	80	%	E1
10x50	gL	gL	@3:00	500	95	%	Erholung
200 locker			0	200	75	%	Erholung
10x50	von Mitte zu Mitte, wettkampfmäßige Wende	gL	@1:30	500	80	%	Erholung
10x20	9 Armzüge für K&R 6 Armzüge für S&B wettkampfmäßiger Start kein reinfallen lassen		0	200	95	%	Sprint
12x50			@0:50	600	80	%	Erholung
				3200			

Donnerstag, 25. November 2004

2 Wochen bis zu Hessischen

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
4x50		gL	@0:50	200	90	%	Sprint
300m		gL	0	300		%	Einschwimmen
4x50		gL	@0:45	200	90	%	Sprint
4x200	Lagen	gL	@4:00	800	80	%	L1
16x50	Beine. 8x S, 8xK	gL	@0:70	800	80	%	E1
200 locker			0	200	75	%	Erholung
8x50	Paddles	A	@1:00	400	90	%	Technik
20x50	wettkampfnäßige Wenden, Anschwimmen ans Ziel	gL	1:00	1000	80	%	E1
				4300			

Samstag, 11. August 2007

Seite 20 von 22

Freitag, 26. November 2004

2 Wochen bis zu Hessischen

2000m	Einschwimmen beliebig	0	2000	%	E1
200m	voll von oben	0	200	95 %	Technik
600m	locker	0	600	75 %	Einschwimmen
100m	voll	0	100	95 %	Technik
500m	locker	0	500	75 %	E1
1x50	voll	0	50	95 %	Sprint
800m		0	800	80 %	Einschwimmen
				4250	

Woche: **49.04** Phase: **Wettkampf**

Montag, 29. November 2004

Wochenende Hessische

600m	Einschwimmen	0	600	75 %	Einschwimmen
24x50	#1-8 mit 15sec Pause kein Kraul #9-16 15sec Pa abw 1.L/2.L #17-24 Krtaul alle 0:50	0	1200	80 %	E1
5x200	Arme mit Paddle	@3:30	1000	90 %	E1
100 locker		0	100	75 %	Erholung
10x50	2.ten 25 95%	@1:15	500	90 %	Erholung
4x50	@3:00 von oben	€3:00	200	95 %	Sprint
400m	Ausschwimmen	0	400	75 %	E1
				4000	

Dienstag, 30. November 2004

Wochenende Hessische

400 Einschwimmen		0	400	75 %	Einschwimmen
600m	Beine	0	600	80 %	Einschwimmen
4x50	Beine voll	b @2:00	200	95 %	Sprint
100 locker		0	100	75 %	Erholung
2x[4x50]	Pause 200m 200 locker dazwischen	0	800	90 %	L2
10x100m	flüssig	20sec	1000	75 %	Technik
4x20		0	80	100 %	Sprint
300m	aus	0	300	%	Einschwimmen
				3480	

Samstag, 11. August 2007

Seite 21 von 22

Donnerstag, 2. Dezember 2004

Wochenende Hessische

800m	<i>locker</i>	gL	0	800	75	%	Einschwimmen
12x50	<i>gesteigert 1-3</i>	gL	@50	600	85	%	Erholung
4x150m	<i>100 Arme @1:50, 50B @1:10</i>	gem	0	600	85	%	Technik
8x50	<i>50m vom Start Weg volles Rohr ca 20m, Rest löocker - 50m locker</i>	gL	@1:00	400	90	%	Technik
100 locker			0	100	75	%	Erholung
16x50	<i>ungeraden locker, geraden 200m Renntempo</i>	gL	@1:10	800	80	%	E1
300m	<i>locker</i>		0	300	75	%	Einschwimmen
				3600			

Freitag, 3. Dezember 2004

Wochenende Hessische

400 Einschwimmen			0	400	75	%	Einschwimmen
4x300	<i>300gL, 300B, 300A, 300 gL</i>	gem	0:45	1200	80	%	E1
4x20			0	80	100	%	Sprint
10x100m		gL	20sec	1000	80	%	Technik
200 locker			0	200	75	%	Erholung
				2880			