



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

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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	

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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	

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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	80	1400
6x150 Beine - 100 flüssig, 50 voll	30sec	75/90	75/90	2300
8x100 Arme , 5er-6er 50er weise	30sec	80	80	3100
4x100 - 50S, 50K	20sec	85	85	3500
200 locker	-	70	70	3700
4x50 von oben alle 3:00	-	90	90	3900
200 locker	-	70	70	4100
5x200 Lagen jeden 3.ten 50er fortlaufend schnell	45sec	80	80	5100
200 aus	-	-	-	5300
Dienstag 17.12.02 Weihnachtsfeier			Summe	
Donnerstag19.12.02				
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	

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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	-	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 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
----------------------	-------	------------	-------

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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		

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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	

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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

Trainingsprogramme Winter 2002/2003 KW33.02

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			

