


Giessener Schwimmverein

×

Trainingsprogramme - Winterhalbjahr 2001/02

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](#)

| | |
|--|---|
| <p>Aufbauphase I</p> <p>KW32 KW33 KW34 KW35 KW36 KW37 KW38</p> <p>Vorbereitungsphase I</p> <p>KW39 KW40 KW41</p> <p>Wettkampfphase I (Hess. Meisterschaften Okt.)</p> <p>KW42 KW43</p> | <p>Aufbauphase II</p> <p>KW44 KW45 KW46 KW47 KW48 KW49 KW50 KW51 KW52</p> <p>Vorbereitungsphase II</p> <p>KW01 KW02 KW03</p> <p>Wettkampfphase II (DMS)</p> <p>KW04 KW05</p> |
|--|---|

| | Pause | Intensität | Summe |
|--------------------------|-------|------------|-------|
| Montag 29.10.01 | | | |
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 5x100 Lagen Beine | 15sec | 80 | 900 |
| 12x100 | 15 | 75 | 2100 |
| 12x100 | 10 | 80 | 3300 |
| 12x100 | 10 | 85 | 4500 |
| 200 locker | - | 70 | 4700 |
| Dienstag 30.10.01 | | | Summe |
| 400 ein | - | 70 | 400 |
| 400 Lagen | - | 70 | 800 |
| 5x100 Beine | 20sec | 60 | 1300 |
| 5x400 - gesteigert 1 - 5 | 30sec | 85 | 3300 |
| 100 locker | - | 70 | 3400 |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| | | | |
|--|-------|-------|-------|
| 8x150 Arme/Paddles | 30sec | 80 | 4600 |
| 200 aus | - | 70 | 4800 |
| Donnerstag 25-10-01 | | | Summe |
| 400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause | - | 75 | 800 |
| 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 26.10.01 | | | |
| 400 ein | - | 70 | 400 |
| 8x50 Lagen | 20sec | 85 | 800 |
| 3x[300 Technik, - 3x100 80% 20sec P - 300 Beine - 6x50 90% - alle 1:00 | 1:30 | 85 | 4400 |
| 200 aus | - | 70 | 4600 |

| | | | | | |
|--|-----------|-------|-------|------------|-------|
| Montag 5.11.01 | | | Pause | Intensität | Summe |
| 400 ein | - | 75 | | | 400 |
| ^1000 Arme 3-5er Wechsel | - | 80 | | | 1400 |
| 400 Beine | - | 80 | | | 1800 |
| 8x50 Beine schnell alle 1:10 | alle 1:10 | 90 | | | 2200 |
| 8x200 alle 3:00 | alle 3:00 | 85 | | | 3800 |
| 200 locker | - | 70 | | | 4000 |
| 8x50 jeden zwiten schnell | alle 1:15 | 90 | | | 4400 |
| 4x50 locker Abschlag aus | - | - | | | 4600 |
| Dienstag 6.11.10.01 | | | | | Summe |
| Zugseil: | | | | | |
| 5x20 locker - 10x40 Züge flüssig - 20sec Pause | | | | | |
| 400 ein | - | 70 | | | 400 |
| 12x50 | 10sec | 80 | | | 1000 |
| 5x400 Lagen 50er Wechsel | 45sec | 80 | | | 3000 |
| 200 locker | - | 70 | | | 3200 |
| 10x100 alle 1:30 bis 1:35 | - | 80 | | | 4200 |
| 200 aus | - | 70 | | | 4400 |
| Donnerstag 8.11.01 | | | | | Summe |
| 400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause | - | 75 | | | 800 |
| 24x100 - gerade 50S/50R ungerade 50B/50K | 10sec | 80 | | | 3200 |
| 200 locker | - | 70 | | | 3400 |
| 800m - 2.Hälfte schneller | - | 80/90 | | | 4200 |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| | | | |
|---|------------|----|------|
| 200 aus | - | 70 | 4400 |
| Freitag 9.11.01 | | | |
| Zugseil: 5x20 locker - 10 - 20 - 30- 40-50- 60-50-40-30-20-10sec - 20sec Pause) | | | |
| 8x100 | 10sec | 80 | 800 |
| 300 Beine | - | 80 | 1100 |
| 6x50 Beine, St. locker, St. schnell | 20 | 85 | 1400 |
| 6x[2x50S, 100R, 100B, 2x50 K] | 15sec/1:00 | 85 | 3800 |
| 200 locker | - | 70 | 4000 |
| | | | |

| | Pause | Intensität | Summe |
|---|------------|------------|-------|
| Montag 12.11.01 | | | |
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 12x50 alle 0:50 | alle 0:50 | 90 | 1000 |
| 4x[4x150 - 20sec Pause] #1 50S/50R/50B #2 50R/50B/50F #3 100S/50F # 100F flüssig/50 1.Lage voll | 20sec/1min | 85 | 3400 |
| 200 locker | - | 75 | 3600 |
| 10x50 jeden zweiten schnell | alle 1:00 | 80/95 | 4100 |
| Dienstag 13.11.01 | | | |
| Zugseil: 5x20 locker - 10x30sec - 30sec Pause | | | |
| 400 ein | - | 70 | 400 |
| 800 Arme 3-5er/Paddles | - | 80 | 1200 |
| 800 2.Hälfte schneller | - | 80/90 | 2000 |
| 4x400 gesteigert 1-4 30sec Pause | 30sec | 80/95 | 3600 |
| 100 locker | - | 75 | 3700 |
| 600 Lagen, 160er Wechsel | - | 80 | 4300 |
| Donnerstag 15.11.01 | | | |
| 400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause | - | 75 | 800 |
| 4x[6x50 flüssig alle 1:00 - 12x25 max alle 0:30] SP 1:30 | 10sec | 80/100 | 3200 |
| 200 locker | - | 70 | 3400 |
| 600 Lagen 25er Wechsel | - | 80 | 4000 |
| 200 aus | - | 70 | 4200 |
| Freitag 16.11.01 | | | |
| Zugseil: 5x20 locker - 6x50 - 30sec Pause | | | |
| 8x100 | 10sec | 80 | 800 |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| | | | |
|------------|-----------|----|------|
| 6x200 | alle 3:15 | 80 | 2000 |
| 12x100 | alle 1:30 | 85 | 3200 |
| 24x50 | alle 1:00 | 90 | 4400 |
| 200 locker | - | 70 | 4600 |

| Montag 19.11.01 | Pause | Intensität | Summe |
|--|-------------|------------|-------|
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 8x100 Beine - 100lo, 100sch | 20sec | 70/95 | 1200 |
| 3x[5x200] | 20sec/2min | 90 | 4200 |
| 200 locker | - | 75 | 4400 |
| 6x50 jeden zweiten schnell | alle 1:30 | 80/95 | 4700 |
| 300 aus | | | 5000 |
| Dienstag 20.11.01 | | | Summe |
| 400 ein | - | 70 | 400 |
| 800 Arme 3-5er | - | 80 | 1200 |
| 3000m Test | - | 80/90 | 4000 |
| 400 aus | | | 4600 |
| Donnerstag 22.11.01 | | | Summe |
| 400 ein 4x100 Lagen 20sec Pause | - | 75 | 800> |
| 16x50 je 4 2.Lage /3. Lage | alle 1:10 | 90 | 1600 |
| 500 Kraul-Arme 4-6er/50er | - | 80 | 2100 |
| 5x100 Arme, 2. Lage | 20sec | 80 | 2600 |
| 400K - 30sec P. - 200 2.Lage max. - 2min Pause - 2x100 beliebig flüssig - 30sec - 2x50 Delphin Max alle 2:00 | - | 80/100 | 3600 |
| 400 locker | 75 | - | 4000 |
| Freitag 23.11.01 | | | |
| Zugseil: 5x20 locker - 8x30sec - 30sec Pause | | | |
| 16x50 | 10sec | 80 | 800 |
| 400 Beine, 50lo, 50schnell | - | 75/90 | 1200 |
| 50x50 m Züge zählen, gleiche Zeit, gleiche Zugzahl | alle 55(60) | 85 | 3700 |
| 200 locker | - | 75 | 3900 |
| 600 Lagen, 150er Wechsel | - | 75 | 4500 |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| Montag 26.11.01 | Pause | Intensität | Summe |
|--|-----------|------------|-------|
| 4x[100K atme 25rechts/25 links / 100 R - 100L (S/R/B/S)] | | 75 | 1200 |
| 8x100 [2 = 50S/50R; 2=50R/50B; 2=50B/50K; 2=50K/50S] | 15sec | 85 | 2000 |
| 3x100 (50K/50S im 400L Tempo) | 20sec | 85 | 2300 |
| 3x200 (50K/50S + 100R) | 20sec | 90 | 2900 |
| 3x300 (50K/50S+100R+100B) | 20sec | 90 | 3700 |
| 3x400 (50K/50S+100R+100B+100K) | 20sec | 85 | 4900 |
| 300 aus | | | 5200 |
| Dienstag 27.11.01 | | | Summe |
| Zugseil 5x20 - 12x12 Züge mit ganz langem Seil - 3x50 | | | |
| 400 ein | - | 70 | 400 |
| 800 Arme 3-5er | - | 80 | 1200 |
| 6x400 Pause jeweils um 5 Sekunden abnehmend mit 50sek Pause beginnend 1- 6 gesteigert | - | 80/90 | 4400 |
| 400 aus | | | 4600 |
| Donnerstag 28.11.01 | | | Summe |
| 400 ein | - | 75 | 800> |
| 10x50 Delhin | alle 1:15 | 85 | 1300 |
| 400 Kraul flüssig | - | 85 | 1700 |
| 10x50 Rücken | alle 1:15 | 85 | 2200 |
| 400 Lagen | - | 80 | 2600 |
| 10x50 Brust | alle 1:15 | 85 | 3000 |
| 400 50g/50B von jeder Lage | | 80 | 3400 |
| 10x50 Kraul | alle 1:15 | 85 | 3800 |
| 300 aus | - | - | 4100 |
| Freitag 29.11.01 | | | |
| Zugseil: 5x20 locker - 2x20 - 3x30 - 4x40 - 3x30 - 2x20 | | | |
| 16x50 von jeder Lage 4 , rückwärts | 10sec | 80 | 800 |
| 800 gesteigert | - | 85 | 1600 |
| 400 Beine | - | 80 | 2000 |
| 800 -2 2. Hälfte schneller | - | 85 | 2800 |
| 400 tutti frutti | - | 80 | 3200 |
| 800 voll | - | 95 | 4000 |
| 200 locker | - | 75 | 4200 |
| 6x50 alle 1:30, 50lo/50sch | alle 1:30 | 90 | 4500 |
| 200 aus | | | 4700 |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| Montag 3.12.2001 | Pause | Intensität | Summe |
|---|------------------------|------------|-------|
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 8x50 Beine, 50er gesteigert | 20sec | 85 | 800 |
| 2x[10x50] Paddles | alle50/1:30 | 85 | 1800 |
| 200 locker | - | 75 | 2000 |
| 800+400+200+200+100+100+50+50 | 30sec | 90 | 3900 |
| 100 locker | - | 75 | 4000 |
| 8x50, jeden zweiten schnell | alle 1:30 | 80/95 | 4400 |
| 400 Lagen flüssig | - | 80 | 4800 |
| Dienstag 4.12.2001 | | | Summe |
| Zugseil 5x20 - 12x12 Züge mit ganz langem Seil - 4x40 | | | |
| 400 ein | - | 70 | 400 |
| 800 Arme 3-5er | - | 80 | 1200 |
| 30x50 Delphin - 50ganze / 50 Beine | 20sec | 80/90 | 2700 |
| 100 locker | - | 75 | 2800 |
| 4x[150 2. Lage - 100 Kraul 85% - 50 1.Lage voll] | 20sec/1:30 | 90/95 | 3800 |
| 800 Arme 3-5er | | | 4600 |
| Donnerstag 6.12.2001 | | | Summe |
| 400 ein | - | 75 | 800> |
| 400 Beine 25locker, 25 schnell | - | 80/90 | 800 |
| 4x200 gesteigert | 30sec | 80/90 | 1600 |
| 16x50 Beine 2locker, 2 schnell | 20sec | 80/90 | 2400 |
| 100 locker | . | 80 | 2500 |
| 8 x150 m. Paddles, zügig | 30sec | 85 | 3700 |
| 200 aus | | - | 3900 |
| Freitag 7.12.2002 | | | |
| Zugseil: 5x20 locker - 8x20 - mittleres Seuil voll, 30sec Pause - 4x40 Züge flüssig | | | |
| 400 ein | - | 80 | 400 |
| 800 gesteigert | - | 85 | 1200 |
| 5x[6x50] | alle 45/50 SP: 4:00 | 95 | 2700 |
| 100 locker | - | 80 | 2800 |
| 15x100 alle 1:40 | - | 80 | 4300 |
| 200 aus | - | 75 | 4500 |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| Montag 10.12.2001 | Pause | Intensität | Summe |
|--|-------------------|------------|-------|
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 8x50 Beine, 50er gesteigert | 20sec | 85 | 800 |
| 5x[6x100] | 20sec/ SP 2:00 | 90 | 3800 |
| 200 locker | - | 75 | 4000 |
| 4x50 von oben alle 3:30 | | 100 | 4200 |
| 600 Lagen 150er Wechsel rückwärts | - | 75 | 4800 |
| Dienstag 11.12.2001 | | | Summe |
| 400 ein | - | 70 | 400 |
| 800 Arme 3-5er | - | 80 | 1200 |
| 4x[3x200] - 100 ganze, 100 Beine #1 und 3 1. Lage #2 und 4 Delphin | 20sec SP 1:30 | 90 | 3600 |
| 100 locker | - | 75 | 3700 |
| 8x50 | alle 2:15 | 100 | 4100 |
| 800 Arme 3-5er | | | 4900 |
| Donnerstag 13.12.2001 | | | Summe |
| 400 ein | - | 75 | 800> |
| 400 Beine 25locker, 25 schnell | - | 80/90 | 800 |
| 800 Arme 504er-506er, gesteigert | - | 80 | 1600 |
| 3x[200 Technik - 30sec Pause - 8x25 max. alle 0:45] | SP 2:00 | 80/95 | 2800 |
| 200 locker | . | 80 | 3000 |
| 6x200 alles außer Kraul | 30sec | 85 | 4200 |
| 200 aus | | - | 4400 |
| Freitag 14.12.2002 | | | |
| 400 ein | - | 80 | 400 |
| 800 Arme 3er/4er/5er 50 lo, 50 schnell | - | 85 | 1200 |
| 4x150 - 100 beliebig, 50 Delphin | 30sec | 90 | 1800 |
| 150 locker | - | 75 | 1950 |
| 6x100 | alle 8:00 | 100 | 2550 |
| 1000 Lagen rückwärts, 250er Wechsel | - | 75 | 3550 |

| Montag 17.12.2001 | Pause | Intensität | Summe |
|--|-------|------------|-------|
| 300 Lagen 75er Wechsel | - | 75 | 300 |
| 300 beliebig | | 75 | 600 |
| 10x75 Beine - 50 flüssig, 25 voll | 30sec | 90 | 1450 |
| 100 locker | | 75 | 1550 |
| 400 (85%) +4x100 (95%) + 400 + 3x100 + 400 + 2x100 + 400 + 1x100 | 30/60 | 85/95 | 4150 |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| | | | |
|---|---|-------|-------|
| 100 locker | | 75 | 4250 |
| 600 Lagen 150er Wechsel rückwärts | - | 75 | 4850 |
| Dienstag 18.12.2001 | | | Summe |
| GSV Weihnachtsfeier | | | |
| Donnerstag 20.12.2001 | | | Summe |
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 400 Beine 25locker, 25 schnell | - | 80/90 | 800 |
| 800 Arme 504er-506er, gesteigert | - | 80 | 1600 |
| 12x100 Kraul | alle 1:30 | 80 | 2800 |
| 16x50 | alle 2:15 | 95 | 3600 |
| 100 locker | - | 75 | 3700 |
| 800 Lagen 25er Wechsel | - | - | 4500 |
| Freitag 21.12.2002 | | | |
| 400 ein | - | 80 | 400 |
| 800 Arme 3er/4er/5er 50 lo, 50 schnell | - | 85 | 1200 |
| 3x[5x125] 100 85%, 25 voll #1 Lagen #2 1. Lage #3 1.Lage /25 Delphin | locker weiter + 45 sec/ SP2:00 | 90 | 3450 |
| 150 locker | - | 75 | 3600 |
| 5x50 von oben | alle 3:00 | 100 | 3850 |
| 1000 Lagen rückwärts, 250er Wechsel | - | 75 | 4850 |

| | | | |
|---------------------------|-----------|----|-------|
| Freitag 28.12.2002 | | | Summe |
| 400 ein | - | 80 | 400 |
| 8x100 Lagen alle 1:45 | - | 85 | 1200 |
| 5x200 | alle 3:15 | 80 | 2200 |
| 10x100 | 15sec | 85 | 3200 |
| 20x50 | 20sec | 90 | 4200 |
| 600 Lagen 25er Wechsel | - | 80 | 4800 |

| | | | |
|----------------------------|-------|----|-------|
| Donnerstag 3.1.2002 | | | Summe |
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 8x100 Lagen | 15sec | 80 | 1200 |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| | | | |
|---|---------|--------|------|
| 800 Arme 50 4er-50 6er, gesteigert | - | 80 | 2000 |
| 6x75 25lo,25max,25lo | 30sec | 80/95 | 2450 |
| 6x75 25max,25lo,25max | 30sec | 95/80 | 2900 |
| 100 locker | . | 75 | 3000 |
| 8x100 - einen erste Lage, einen alles außer Kraul | 45sec | 85 | 3800 |
| 16x50 flüssig | 15sec | 80 | 4600 |
| 200 aus | | - | 4800 |
| Freitag 4.1.2002 | | | |
| 400 ein | - | 80 | 400 |
| 800 Arme 3er/4er/5er 50 lo, 50 schnell | - | 85 | 1200 |
| 400 Lagen Beine 25er Wechsel | - | 80 | 1600 |
| 12x50 Beine, 25voll/26 locker | 30sec | 100/80 | 2200 |
| 100 locker | - | 75 | 2300 |
| 3x[200 gute Technik 30sec - 6x25 voll -30sec) | SP 2:00 | 75/100 | 3450 |
| 100 locker | - | - | 3550 |
| 1000m flüssig, jeden 3. 50er Delphin | - | 80 | 4500 |

| Montag 7.1.2002 | | Pause | Intensität | Summe |
|---|--|-------------------|------------|-------|
| 4x[100K atme 25rechts/25 links / 100 R - 100L (S/R/B/S)] | | 30sec | 75 | 1200 |
| 8x100 [2 = 50S/50R; 2=50R/50B; 2=50B/50K; 2=50K/50S] | | 15sec | 85 | 2000 |
| 8x[50+50] 50 von oben, 50 von unten | | 10sec SP4-5min | 100 | 2800 |
| 3x400 (50K/50S+100R+100B+100K) | | 20sec | 85 | 4000 |
| 200 aus | | - | - | 4200 |
| Dienstag 8.1.2002 | | | | Summe |
| Zugseil: 5x20 - 10x30 sec voll - 45sec Pause | | | | |
| 400 ein | | - | 75 | 400 |
| 800 Arme 4er, 50links, 50 rechts atmen | | - | 80 | 1200 |
| Beine: 3x[100 Lagen - 20sec Pause - 4x50 schnell alle 1:15] | | SP 1:00 | 80/90 | 2100 |
| Arme 4X[100 flüssig - 20sec Pause 4x50 voll alle 1:00] | | SP:1:00 | 80/95 | 3300 |
| 400 flüssig | | | | 3700 |
| 10x20 | | 1:30 | 100 | - |
| 400 aus | | - | 75 | - |
| Donnerstag 10.1.2002 | | | | Summe |
| 12x50 | | 10sec | 80 | 600 |
| 600 Arme, jeden 100er gesteigert | | - | 85 | 1200 |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| | | | |
|---|---------|--------|------|
| 12x25 Arme voll | alle 45 | 95 | 1500 |
| 100 locker | - | 75 | 1600 |
| 2x[100 Lagen 15sec Pause - 4x25 Delphin alle 30 - 100 locker - 15sec Pause - 4x25 Rücken alle 30 - 100 Beine - 15sec Pause - 4x25 Brust alle 30 - 100 Arme - 15sec Pause - 4x25 Kraul alle 30] | SP2:00 | 80/100 | 3200 |
| die 25er ziemlich voll | | | |
| 100 locker | - | 75 | 3300 |
| 300 aus | - | - | 4100 |
| Freitag 11.1.2002 | | | |
| 16x50 von jeder Lage 4 , rückwärts | 10sec | 80 | 800 |
| 800 gesteigert | - | 85 | 1600 |
| 3x300 Arme - jeden 3.50er voll | 45sec | 80/95 | 2500 |
| 3x300 Beine - jeden 3.50er voll | 45sec | 80/95 | 3400 |
| 3x300 g. Lage - jeden 3.50er voll | 45sek | 80/95 | 4300 |
| 200 aus | | | 4500 |

| Montag 14.1.2002 | | | |
|---|-----------|------------|-------------|
| | Pause | Intensität | Summe |
| 400 ein | - | - | 400 |
| 8x50 10sec Pause | 10sec | 80 | 800 |
| 12x50 25lo, 25 voll | 30sec | 90 | 1400 |
| 500 Arme gesteigert | - | 80 | 1900 |
| 3x200 | 3-5min | 100 | 2500 |
| 400 Beine | - | 75 | 2900 |
| 8x50 schnell | alle 1:15 | 90 | 3400 |
| 100 locker | - | 75 | 3500 |
| 8x50 voll | alle 2:00 | 100 | 3900 |
| 2x400 Lagen locker | - | 30 | 4700 |
| Dienstag 15.1.2002 | | | |
| | | | Summe |
| 400 ein | - | 20 | 400 |
| 400 Beine | - | 40 | 800 |
| 20x 15-20 m voll, Rest locker alle 1:30 | alle 1:30 | 100 | 1800 |
| 200 locker | - | 20 | 2000 |
| 8x100 Arme 2. Hälfte schnell alle 2:15 | alle 2:15 | 50 | 2800 |
| 200 locker | - | 20 | 3000 |
| 4x100 | alle 4:30 | 100 | 3400 |
| 1x800 locker | - | 75 | 4400 |
| Donnerstag 17.1.2002 | | | |
| | | | Summe |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| | | | |
|---|----------------------|-----|------|
| 400 ein | - | 20 | 400 |
| 8x100 Arme flüssig | 15sec | 40 | 1200 |
| 12x50 Beine, 25 locker, 25 voll alle 1:30 | alle 1:30 | 50 | 1800 |
| 5x[6x25 voll alle 40] Serienpause 3min | alle 40/3min | 100 | 2550 |
| 3x400 flüssig 1min Pause, 50lo-50sch-100lo 100sch 50lo 50schn | 1min | 40 | 3750 |
| 300 locker | - | 20 | 3950 |
| Freitag 18.1.2002 | | | |
| 400 ein | - | 20 | 400 |
| 8x100 flüssig beliebig 10sec Pause | 10sec | 40 | 1200 |
| 3x[4x50 Beine voll alle 1:00] | alle 1:00 SP 2min | 90 | 1800 |
| 200 locker | - | 75 | 2000 |
| 50-50-100-150-200-150-100-50-50 schnell | 1:30 | 95 | 2900 |
| 100 locker | - | 20 | 3000 |
| 1x1000m (90%) | - | | 4000 |
| 100 locker | - | 20 | 4100 |
| 3x50 alle 4:00 von oben | alle 4:00 | 100 | 4250 |
| 400 locker | - | 20 | 4650 |

| Montag 21.1.2002 | | | |
|--|-----------|------------|-------|
| | Pause | Intensität | Summe |
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 12x50 | 20sec | 80 | 1000 |
| 8x50 Beine 25voll, 25 locker 30 Pause | 30sec | 95 | 1400 |
| 4x100 alle 5:00 | alle 5:00 | 100 | 1900 |
| 100 locker | | 75 | 2000 |
| 1x1000 schnell | - | 80 | 3000 |
| 200 locker | - | 20 | 3200 |
| 6x20 | - | 100 | 3400 |
| 2x400 Lagen flüssig | - | 30 | 4200 |
| Dienstag 22.1.2002 | | | Summe |
| 8x100 10sec Pause | 10 | 75 | 800 |
| 2x50-100-200-100-2x50 Beine jeweils 50locker, 50 schnell Pause 30sec | 30sec | 80/95 | 1400 |
| 100 locker | - | 75 | 1500 |
| 8x50 | alle 3:00 | 100 | 1900 |
| 100 locker | - | 75 | 2000 |
| 30 x 50 | alle 0:50 | 80 | 3500 |
| 6x20 | - | 100 | 3600 |
| -1x800 locker | - | 70 | 4400 |
| Donnerstag 24.1.2002 | | | Summe |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| | | | |
|--|-----------|-------|-------------|
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 400 Arme gesteigert 1min Pause .- 4x100 Arme alle 2:00 schnell - 1min Pause - 8 x 50 Arme ziemlich voll alle 1:15 | - | 80/95 | 1600 |
| 200 locker | - | 75 | 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] | - | 80/95 | 3400 |
| 3x200 flüssig | 20sec | 75 | 4000 |
| Freitag 25.1.2002 | | | |
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 8x100 flüssig beliebig | 10sec | 80 | 1200 |
| 2x[10x20voll/30 locker] #1 Beine, #2 ganze 30 Pause | 30sec | 100 | 2200 |
| 100 locker | - | 75 | 2300 |
| 5x50 von oben | alle 4:00 | 100 | 2550 |
| 100 locker | - | 75 | 2650 |
| 2x[6x100 alle 1:30/1:40] 1min Pause | - | 80 | 3950 |
| 200 locker | - | 75 | 4150 |

Samstag / Sonntag DMS

| Montag 28.1.2002 | | | |
|--|-----------|------------|-------|
| | 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 29.1.2002 | | | |
| | | | Summe |
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 10x50 25 locker, 25 voll | alle 1:15 | 80/95 | 900 |
| 300 Beine flüssigf | - | 80 | 1200 |
| 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 31.1.2002 | | | |
| | | | 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 |
| 2x[100 Lagen flüssig alle 2:00 - 2x50 Knebel schnell alle 1:00 - 4x25 ganz | | | |

Trainingsprogramme Winter 2001/2002 KW32.01 bis 06.02

| | | | |
|--|-------|-------|------|
| 3x100 Lagen flüssig alle 2:00 - 2x50 knall schnell alle 1:00 - 4x20 ganz schnell alle 1:00 erste Lage] SP 2min | - | 80/95 | 2300 |
| 1x600 flüssig | - | 75 | 2900 |
| Freitag 1.2.2002 | | | |
| 400 ein | - | 75 | 400 |
| 8x50 Lagen | 20sec | 80 | 800 |
| 3x150 50A,50B,50ganze Lagen fortlaufend | 30sec | 80 | 1250 |
| 4x20 | - | 100 | 1350 |
| 3x400 locker | 30sec | 75 | 2500 |