Trainingsprogramm

12.09.2010 Kader Vo.

Saison Vorbereitung	Serie		Wiederholung		Strecke	Schwimmart	Bewegungsart	Schwimmzeit	Abgangszeit	Pause	Trainingsziel	Puls	Frequenz	Atmung	Trainingsmethoden	Organisation
Einschwimmen			1	X	1000	Technikübungen	Einschwimmen			ohne	Aufwärmen				Dauermethode	20'
						nach Vorgabe										
Hauptteil																
			20	X	50	Kraul	Ganze Lage		1'		S	27			Schnelligkeit	20'
						15m Sprint, nacher lange Zyklusweg										
			8	X	50	Delphin				30"	GA1	25			Extensiv Intervall	15'
			8	X	100	Brust	Beine, Arme, Beine, Beine			30"	GA1	25			Extensiv Intervall	40'
							1/3 nach 25m wechseln									
			4	X	50		25m Tauchen / 25m Kraul			1'						10'
			1	X	50	Kraul (Delphin)			01:00		GA1				Extensive Interwall	20'
			1	X	100	Kraul (Rücken)			01:30		GA1				Extensive Interwall	
			1	X	150	Kraul (Brust)			02:00		GA1				Extensive Interwall	
			1	X	200	Kraul (Lagen)			03:00		GA1				Extensive Interwall	
			1	X	150	Kraul (Brust)			02:00		GA1				Extensive Interwall	
			1	X	100	Kraul (Rücken)			01:30		GA1				Extensive Interwall	
			1	X	50	Kraul (Delphin)			01:00		GA1				Extensive Interwall	
Ausschwimmen			1	X	200	Beliebig					Regeneration					5'
Gesamt	4400															130'

Trainingsprogramm

12.09.2010 Kader Na.

Saison Vorbereitung	Serie		Wiederholung		Strecke	Schwimmart	Bewegungsart	Schwimmzeit	Abgangszeit	Pause	Trainingsziel	Puls	Frequenz	Atmung	Trainingsmethoden	Organisation
Einschwimmen			1	X	500	Technikübungen	Einschwimmen			ohne	Aufwärmen				Dauermethode	20'
						nach Vorgabe										
			2	X	500	200m K, 150m R	Ganze Lage			1'	GA1	25			Pyramied	25'
						100m B, 50m D										
			5	X	100	Kraul (od. HL)	Steigend	85%-95%	2'/1' 50"/1' 40"/1' 30"	1'	GA1	25		3	Progressives	50"
			5	X	100	Kraul (od. HL)	Steigend	85%-95%	2'/1' 50"/1' 40"/1' 30"	1'	GA1	25		3	Progressives	
			5	X	100	Kraul (od. HL)	Steigend	85%-95%	2'/1' 50"/1' 40"/1' 30"	1'	GA1	25		3	Progressives	
Hauptteil			5	X	100	Kraul (od. HL)	Steigend	85%-95%	2'/1' 50"/1' 40"/1' 30"	1'	GA1	25		3	Progressives	
			5	X	50	Brust	Ganze Lage		1,15'		GA2	27			Extensiv Intervall	10'
			5	X	50	Delphin	Ganze Lage		1,15'		GA2	27			Extensiv Intervall	10'
						(1X B / 1X D)										
			4	X	50		25m Tauchen / 25m Kraul			1'						10'
Ausschwimmen			1	X	200	Beliebig					Regeneration					5'
Gesamt	4400															130'