



Trainingslager Nationalmannschaft

13.-19.4.2003 in Oerlikon/ZH (50m-Bad)

22.-26.4.2003 in Genève (50m-Bad)

Organisation: Swiss Swimming (P.-A. Weber)

Trainer Oerlikon: Gerard Moerland
Flemming Poulsen
Guennadi Touretski

Trainer Genève: Jacky Brochen
Guennadi Touretski

Trainingsgestaltung: Guennadi Touretski

Nur in Oerlikon im Angebot

Massage: René Albertin
Input Ernährung: Christoph Mannhart
Input MentalDrive: Rinaldo Manferdini
Athletenabend: Yves Platel (Captain Nationalmannschaft)
Input Trainingslehre: Guennadi Touretski

Ziele des Trainingslagers

1. Gemeinsamer Einstieg in die WM-Saison mit neuen Ideen für die Trainingsgestaltung und Schwimmtechnik.
2. Förderung der Zusammenarbeit zwischen Swiss Swimming Berater G. Touretski und den Head Coaches G. Moerland, F. Poulsen

Trainingsablauf

1. Aufwärmen an Land im Team (rotierende Leitung, Organisation unter den Schwimmern), ca. 10-15'
2. Erklärungen zum Training, Ziele, Hauptaugenmerke, etc. von G. Touretski, ca. 15'
3. Schwimmtraining 1h30' – 2h
4. Stretching und individuelle Besprechungen, ev. Videoauswertung



Wichtige Punkte der Philosophie von Guennadi Touretski

Rennplanung-Zielorientierung:

Wie will ich mein Rennen schwimmen, was ist meine Zielzeit in dieser Saison? => Rennplanung mit Abschnittszeiten und Frequenzen. Dies ist die Basis für gezielte Serien, in denen genau dies geübt wird. Training soll nie zum Selbstzweck werden, sondern steht immer in Bezug zum gesetzten Ziel. Der Schwimmer soll nicht ins Training gehen, er soll trainieren gehen!

"Motivation is based on improvement":

Einzelne (Test-)Serien sollen zyklisch wiederholt werden, die Resultate festgehalten. Das Realisieren der Fortschritte motiviert jeden Schwimmer (und Trainer), es verleiht Selbstvertrauen.

Individualisierung und Selbstkontrolle:

Der Schwimmer muss lernen, sich selber zu steuern und zu kontrollieren. Dazu muss er seine Werte kennen (Zwischenzeiten, Frequenzen/Zugzahlen, Pulswerte, etc.). Er muss wissen, was nun trainiert werden soll, worauf im jeweiligen Training der **Hauptaspekt** liegt. Dann müssen die Vorgaben individuell erfüllt werden, sich nicht der Gruppe anpassen! (Puls 140 ist nicht für jeden gleich schnell ...)

Emotionen kontrollieren:

Trainingsprozesse werden durch (negative) Emotionen gestört. Der Schwimmer versucht vielfach, die Verantwortung seiner (Nicht-)Leistung auf die Schultern des Trainers zu legen. Deshalb arbeiteten wir viel mit Pulsuhren und mit Schreiftafeln am Beckenrand, worauf der Schwimmer seine Hauptserie selber notiert hat. Dies fördert sein Bewusstsein und seine Konzentration. Er fokussiert sich nicht mehr so stark auf den Trainer.

Technik kontrollieren:

Die effiziente Schwimmtechnik steht immer im Zentrum! Nur wer langsam gut schwimmt, ist auch fähig, gut schnell zu schwimmen. Viele Schwimmer müssen noch lernen zu "spazieren" im Wasser, also eine langsame und gemütliche, aber kontinuierliche Bewegung auszuführen. Die meisten schwimmen mit einer langen und passiven Gleitphase. Dies ist eine ungünstige Bewegungskoordination, der Bewegungsrhythmus ist nicht zielgerichtet (auf den Wettkampf, das Ziel). Schnelligkeit muss nicht immer auf 100% trainiert werden. Wenn man seine Zeit-Frequenz-Kurve kennt (Stroke Test 6x50), kann man ganz gut auf 70% aber mit der richtigen Frequenz sehr gezielt arbeiten. Wenn ich lerne, 50m Kraul in 26 Sekunden aber dies mit 38 statt 40 Frequenz zu schwimmen, habe ich einen grossen Fortschritt gemacht.



Trainingsinhalte Woche 1 in Oerlikon

Diese Wochenplanung ist speziell geeignet für Kraulschwimmer. Es soll darauf geachtet werden, dass in der 2. Wochenhälfte eine Steigerung der Trainingsqualität möglich ist. Dazu werden in der 1. Wochenhälfte die Grundlagen gelegt.

Im Bereich Technik kennt jeder Schwimmer pro Schwimmart drei bis vier technische Übungen, welche für ihn wichtig sind.

Ziel	Anzahl	Strecke	Form	Intensität	Pause
------	--------	---------	------	------------	-------

Montag 0800-1000

Warm-up		600	individuell		
E1	4x	800	Kr oder 150 Kr, 50 Br/De/Rü Technik: kontinuierlich schwimmen, keine passiven Phasen (kein Abschlag schwimmen)	Puls < 140 "spazieren"	alle 12'00" 12'30" (Rü/De) 13'00" (Br)
Kick/ Pull	6x	300	100 Beine, 100 Tech.Üb., 100 Arme	Puls < 140	P 20"
Swim down	8x	50	1x max. gleiten, 1x Startsprung; sonst locker	Konzentriert, locker	alle 1'30"

Montag 1600-1800

Warm up	4x	200 50	individuell Techn. Übungen		
E1	4x	400	50Kr/50De, Rü, Br, Kr Tech.Üb.	Puls < 140	alle 6'
Kick/ Pull	4x	200	100 Beine, 100 Arme	Puls < 140	P 20"
Mix	16x	50	25 schnell / 25 locker	komfortabel schnell und locker	alle 1'10"
Swim down		200	locker		

Dienstag 0800-1000

Warm up		600	individuell		
E1	4x	800	Kr oder 150 Kr, 50 Br/De/Rü Technik: kontinuierlich schwimmen, keine passiven Phasen (kein Abschlag schwimmen)	Puls < 140 "spazieren"	alle 12'00" 12'30" (Rü/De) 13'00" (Br)
Kick	12x	50	Beine: 25 schnell / 25 locker	komfortabel schnell und locker	alle 55"
Pull	3x	200 + 4x50	Lagen Arme Lagen ganze Lage	Puls < 140	alle 3'20" alle 60"
Swim down		200	Wenden und Start-Training, locker schwimmen		



Dienstag 1600-1800

Warm up		400 200	individuell Techn. Übungen		
E1/E2	4x	200	Kr oder Rü der zweite 100er 5" schneller schwimmen!	Puls 140-150	P 20"
Kick	8x	100	Beine	komfortabel	alle 1'45"
V/E1	8x	100	25 schnell (Sprint), 75 locker	explosiv und locker	alle 1'45"
Swim down		200	individuell		

Mittwoch 0800-1000

Warm up		800 400	individuell Techn. Übungen		
E2	12x	100	Kr im Wechsel mit 1. Lage der zweite 50er 5" schneller schwimmen!	Puls 150-160	alle 2'
S1	12x	50	Kr im Wechsel mit 1. Lage (Zeit von vorher 2. 50er)	Puls 160-170 zügig	alle 60"
Kick/ Pull	4x	3x100	Tech.Üb. / Beine / Arme	Puls < 140	P 20"
Swim down		200	individuell		

Mittwoch Nachmittag Pause

Donnerstag 0800-1000

Warm up		400	individuell		
E1	8x	200	150 freie Lage, 50 Tech.Üb.	Puls < 150	alle 3'20"
Kick	4x	100	Beine	Puls < 150	alle 1'45"
E1	8x	200	Kr und Lagen	Puls < 150	alle 3'10"
Swim down		600	Techn. Übungen, 10m Sprints		

Donnerstag 1600-1800

Warm up		500	individuell		
V	10x	50	25 schnell (Sprint), 25 locker Start von oben	explosiv und locker	1'30"
S2	24x	50	Kr und 1. Lage	schnell, Puls 170-180	alle 1'20"
K		500	locker (Kr/Rü)	Puls < 120	
V/E1	5x	100	25 schnell (Sprint), 75 locker	explosiv und locker	alle 1'45"
E1	2x	2x100 4x50	Beine Arme		alle 1'45" alle 45"
Swim down		200	individuell		



Freitag 0800-1000

Warm up		500	individuell		
E1		500 500	Beine / Tech. Übungen Arme / Tech. Übungen		P 20"
V	10x	50	20 schnell, 30 locker / 30 locker, 20 schnell	schnell und locker	alle 50"
E2	8x	100	La-Arme (Kr ohne Atmung!) 4.+8. schnell	Puls < 150-160	alle 1'45"
Pull/ Kick	4x 4x	50 50 400	25 De Arme, 25 locker 20 De Beine u. Wasser, 30 lo Techn. Übungen		alle 60"
Techn.	8x	50	1., 3., 5., 7.: Kr langsamer werden (1", 3", 5", 7") und Timing/Balance halten!* 2., 4., 6., 8.: 20m explosiv, Rest locker		alle 1'10"
Swim down		200	individuell		

* die Bewegungskoordination soll sich nicht verändern. Nicht plötzlich beginnen, Abschlag zu schwimmen.

Freitag 1600-1800

Warm up		400-300- 200-100	individuell		6'-4'30"- 3"-1'30"
Kick	8x	50	Beine, 1-4 steigern		alle 60"
Pull	4x	100	Arme Lagen, 1-4 steigern		alle 1'40"
E2	3x	200	Kr, vierter 50er 5" schneller 1-3 steigern	Puls 150-160	alle 3'20"
K		200	Technische Übungen		
Stroke Test	6x	50	1. Lage, 1-6 steigern (+10, 8, 6, 4, 2, max.)	Zeit und Zugfrequenz	alle 3'
Swim down		800	Lagen (200) Techn. Übungen		

Samstag 0800-1000

Warm up		500	Lagen 25De, 50Rü, 75Br, 100Kr, 100De, 75Rü, 50Br, 25Kr		ohne Pause
E1	5x	100	Kr/Rü	Puls < 140	alle 1'40"
Kick	10x	50	Beine, 20 schnell – 30 locker		alle 60"
E2	5x	100	Kr/Rü	Puls 150+	alle 1'50"
E2/S1	1x	2000	Lagen (alle 50 wechseln) Zielzeiten: Damen unter 28' (ca. Ø 2'45"), Herren unter 27' (ca. Ø 2'35")	Puls 160-170	
K		200	locker		
Swim down	4x	2x25 + 50	schnell, locker auf 50 locker => Pro Schwimmtechnik 2x mit Start von oben		alle 1'30" alle 60"

Eingesetzte Hilfsmittel

- Polar Pulsuhren mit Messbügel (zwei pro Bahn)
- Wasserfeste Schreiftafel (eine pro Schwimmer)
- Wandtafel am Beckenrand (für Trainingsinstruktionen)
- Schwimmbretter und Pullbuoys
- Flossen
- Persönliche Trinkflasche



Contenu d'entraînement de la 2ième semaine à Genève

		Mardi, 22.4.	Mercredi, 23.4.	Jeudi, 24.4.	Vendredi, 25.4.	Samedi, 26.4.
07.15		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
08.15-10.15	warm-up E1/E2/S1/S2 Kick Pull Drill (Technique) Sprint	Entraînement 600-800 4x600 E1, P 20" 8x50, on 50" 8x150 (1-4), on 2'15" 200 8x15 Start	Entraînement 400-600 6x400 E1, P 30" 4x100 E1, on 1'40" 12x100 E2 (1-3), on 1'30" 200 6x25 (100Speed)	Entraînement 400-600 8x300 E1 (1-4), P 40" 2x200 on 3'20" 24x50 S2 (2nd -5"), on 45" 200 6x35(100) no breathing	Entraînement 400-600 3x800 E1, P 40" 400(75/25fast) 3x400 S1-S2 (1-3), on 6'30" 200-300 Turns 6x20	Entraînement 400-600 2x1200 E1, P 60" 2x200, on 3'20" 6x200 S1-S2 (1-3), on 2'45" 200-300 Starts 6x15
10.15-12.00				Video	Video	Video Evaluation / Fin du cours
12.15		déjeuner	déjeuner	déjeuner	déjeuner	
13.00-16.00		RELAX	RELAX	Ausflug oder RELAX	RELAX	
16.00-18.00	warm-up E1/E2/S1/S2 Kick Pull Alt. (Tempo- wechsel)* Drill (Technik) Pace *F = Fast E = Easy	Entraînement 400 2x600 E1, P 20" 400 + 8x25 4x150, on 2'15" 8x100, on 2' (20F/60/20F) 400 16x25 (50) on 55" PACE 200	Entraînement 600 3x400, P 30" 1-3 2x(300+2x25) 3x200 E2-S2 Test (1-3), on 5' 16x50 on 50" (30/20F;20F/30) 400 8x25 (100) on 1'45" no breathing! PACE 200		Entraînement 600 2x800, P 40" 2x(200+2x25),60" 6x100, on 1'20" 6x 100 E2 on 1'30" + 50 S2 on 60" 400 6x100, on 3' 2nd 50-5", build PACE of 100	Entraînement facultatif 600 1200 (75/25F) 4x(100+2x15),60" 12x50, on 50" 1-3 8x100 (15F/35/15F) 400 12x50, on 1'30" 2 nd 50. PACE 100
18.30		Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen frei	Nachtessen	
19.30	Arrivé Hôtel Aida	Input	--	-	-	