

Timetable (25m Becken)

#	Tag	Vormittag (AM) - .Ausdauer	Nachmittag (PM) - Technik
0	Sonntag	▪ Anreise (Abflug ZH 13.01)	▪ 17:00 – 18:00
1	Montag	▪ 07:30 – 09:30	▪ 17:00 – 18:00 ⁽¹⁾
1	Dienstag	▪ 07:30 – 09:30	▪ 17:00 – 18:00
2	Mittwoch	▪ 07:30 – 09:30	▪ 17:00 – 18:00
3	Donnerstag	▪ 07:30 – 09:30 / 11:00 ⁽²⁾	▪ Pause oder Individualtechnik by MP
4	Freitag	▪ 07:30 – 09:30 ⁽³⁾	▪ 17:00 – 18:00
5	Samstag	▪ 07:30 – 09:30	▪ 17:00 – 18:00 ⁽⁴⁾
6	Sonntag	▪ 07:30 – 09:30	▪ Rückreise



(1)	Test - Eingang	1x 50 <u>oder</u> 1x100 Hauptlage, 1x 200 Lagen <u>oder</u> 400 Kraul
(2)	100x100m	Nach Plan
(3)	Stehvermögen	6x100 Hauptlage alle 8min, in Maximalgeschwindigkeit (wenn genug mitmachen)
(4)	Test - Abschluss	1x 50 <u>oder</u> 1x100 Hauptlage, 1x 200 Lagen <u>oder</u> 400 Kraul, wie bei ⁽¹⁾

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
>/>>	85-90% / 90-100%

100min / 25m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4300m	Tools	Pause	Bemerkung																													
1	Einschwimmen	▪ 400 beliebig	1x 400	400	--	--	aufwärmen																													
2	Technik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 D: 2x re./2x li./ 2x kompl. ▪ 50 R: ablösen ▪ 50 B: 2x Arme, 2x Beine ▪ 50 K ablösen: 25 vorn/25 hinten 	2x 200	400	--	30	Lockeres Tempo, 200 am Stück																													
3	Grundlagen- ausdauer GA1	<table border="0"> <tr> <td>1. Durchgang</td> <td>▪ D 50 / K 50</td> <td>2. Durchgang</td> <td>▪ D 50 / R 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 50 / B 50</td> <td></td> <td>▪ R 50 / B 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ B 50 / R 50</td> <td></td> <td>▪ B 50 / K 50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ R 50 / D 50</td> <td></td> <td>▪ K 50 / D 50</td> </tr> </table>	1. Durchgang	▪ D 50 / K 50	2. Durchgang	▪ D 50 / R 50		▪ K 50 / B 50		▪ R 50 / B 50		▪ B 50 / R 50		▪ B 50 / K 50		▪ R 50 / D 50		▪ K 50 / D 50	2x 4x100	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 2:10-2:20 60sek. Pause nach 1. Durchgang													
1. Durchgang	▪ D 50 / K 50	2. Durchgang	▪ D 50 / R 50																																	
	▪ K 50 / B 50		▪ R 50 / B 50																																	
	▪ B 50 / R 50		▪ B 50 / K 50																																	
	▪ R 50 / D 50		▪ K 50 / D 50																																	
4	REKOM	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	Lockern																													
5	Grundlagen- ausdauer GA2	<table border="0"> <tr> <td>1. Durchgang</td> <td>▪ K 75/D 25▶</td> <td>2. Durchgang</td> <td>▪ D 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/R 25▶</td> <td></td> <td>▪ R 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/B 25▶</td> <td></td> <td>▪ B 25▶/K 75</td> </tr> <tr> <td></td> <td>▪ K 75/K 25▶</td> <td></td> <td>▪ K 25▶/K 75</td> </tr> </table>	1. Durchgang	▪ K 75/D 25▶	2. Durchgang	▪ D 25▶/K 75		▪ K 75/R 25▶		▪ R 25▶/K 75		▪ K 75/B 25▶		▪ B 25▶/K 75		▪ K 75/K 25▶		▪ K 25▶/K 75	2x 4x100	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 2:10-2:20 60sek. Pause nach 1. Durchgang													
1. Durchgang	▪ K 75/D 25▶	2. Durchgang	▪ D 25▶/K 75																																	
	▪ K 75/R 25▶		▪ R 25▶/K 75																																	
	▪ K 75/B 25▶		▪ B 25▶/K 75																																	
	▪ K 75/K 25▶		▪ K 25▶/K 75																																	
6	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	Lockern																													
7	Pyramide ▲	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> <td></td> </tr> <tr> <td>L1</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> <td>800</td> </tr> <tr> <td>L2</td> <td>25</td> <td>50</td> <td>75</td> <td>100</td> <td>75</td> <td>50</td> <td>25</td> <td>400</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D		L1	50	100	150	200	150	100	50	800	L2	25	50	75	100	75	50	25	400							Var.: mit Flossen
	D	R	B	K	B	R	D																													
L1	50	100	150	200	150	100	50	800																												
L2	25	50	75	100	75	50	25	400																												
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--																													
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--																													

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

100min / 25m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	🔄	4600m	Tools	Pause	Bemerkung								
1	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Locker, aufwärmen								
2	Lagen 200	▪ 200 Lagen	2x 200	200	--	60									
3	GA2 vor den 15 ▶▶ <u>zum Boden</u> <u>abtauchen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lauf #1: 8x 50 K, letzten 15 ▶▶ ▪ Lauf #2: 4x 100 K, letzten 15 ▶▶ ▪ Lauf #3: 2x 200 K, letzten 15 ▶▶ ▪ Lauf #4: 1x 400 K, letzten 15 ▶▶ 	400 400 400 400	1600	--	30 60 60 60	Vor dem ▶▶ <u>zum</u> <u>Boden abtauchen</u> ; 60sec Pause nach jedem Lauf #								
4	REKOM	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	erholen								
5	Kraul	<table border="0"> <tr> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Durchgang 1</td> <td>200 K PB/PA</td> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Durchgang 2</td> <td>200 K PB/PA</td> </tr> <tr> <td>200 K PA</td> <td>200 K PB</td> </tr> <tr> <td>200 K</td> <td>200 K</td> </tr> </table>	Durchgang 1	200 K PB/PA	Durchgang 2	200 K PB/PA	200 K PA	200 K PB	200 K	200 K	2x 600	1200	PA PB	60	600 ohne Pause
Durchgang 1	200 K PB/PA	Durchgang 2		200 K PB/PA											
	200 K PA			200 K PB											
	200 K		200 K												
6	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker								
7	Lagen 200	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	60									
8	Kraul & Rücken m. FL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 100 K ▪ 100 R 	1x 200	200	FL	--	locker								
9	Ausschwimmen	▪ 200m beliebig	1x 200	200	--	-	lockern								

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkrault
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

100min / 25m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4600m	Tools	Pause	Bemerkung																
1	Einschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	aufwärmen																
2	Technik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 K re. Arm / 25 K li. Arm ▪ 25 R re. Arm / 25 R li. Arm ▪ 50 K ein Arm hinten (25 Wechsel) ▪ 50 R ein Arm hinten (25 Wechsel) 	2x 200	400	--	30	Bei „K ein Arm hinten“ auf der Seite mit angelegtem Arm atmen																
3	Varianten K / R / B	<ul style="list-style-type: none"> ▪ K: 200 FL + 200 PB ▪ R: 200 FL + 200 PB ▪ B: 100 PA + 100 ohne 	400 400 200	1000	PB/FL PB/FL PA	30	Locker, Pause nach jeder Schwimmart (K,R,B)																
3	Grundlagen- ausdauer 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4x D 25 ▶▶ / K 25 ▪ 4x R 25 ▶▶ / R 25 ▪ 4x B 25 ▶▶ / B 25 ▪ 4x K 25 ▶▶ / K 25 	200 200 200 200	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 1:10 30sek. Pause nach jedem 3er-Interval																
4	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	Lockern																
5	Grundlagen- ausdauer 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4x K 25 / D 25 ▶▶ ▪ 4x R 25 / R 25 ▶▶ ▪ 4x B 25 / B 25 ▶▶ ▪ 4x K 25 / K 25 ▶▶ 	200 200 200 200	800	--	--	Abgangszeiten (min.): ▪ 1:10 30sek. Pause nach jedem 3er-Interval																
6	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	100	--	--	lockern																
7	Pyramide ▲	<table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>R</td> <td>B</td> <td>K</td> <td>B</td> <td>R</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>150</td> <td>200</td> <td>150</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </table>		D	R	B	K	B	R	D	m	50	100	150	200	150	100	50		800	--	--	Durchschwimmen <u>Var.:</u> mit FL
	D	R	B	K	B	R	D																
m	50	100	150	200	150	100	50																
8	Ausschwimmen	▪ 300 beliebig, mit Tauchen	1x 300	300	--	--																	

#L4AM

1

2

3

AM

100x100


SwimCamp 2016
Tag 4/Vormittag(AM)

Donnerstag

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

200min / 25m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit		10'000	Tools	Abgang	Bemerkung
1	Lagen	▪ 100 Lagen	10x 100	1000	--	2:10/2:00	
2	Freistil	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	--	2:00/1:50	
3	Freistil PA	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	PA	2:00/1:50	
4	Lagen	▪ 100 Lagen	10x 100	1000	--	2:10/2:00	
5	Freistil FL	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	FL	1:50/1:40	
6	Rücken/Brust	▪ 100 Rücken / Brust im Wechsel	10x 100	1000	--	R 2:10/2:00 B 2:20/2:10	
7	Freistil PB	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	PB	2:00/1:50	
8	Lagen	▪ 100 Lagen	10x 100	1000	--	2:10/2:00	
9	Freistil FL/PB	▪ 100 Freistil	5x 100 5x 100	1000	FL PB	1:50/1:40 2:10/2:00	▪ 500 Flossen ▪ 500 PB
10	Freistil	▪ 100 Freistil	10x 100	1000	--	2:00/1:50	

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

100min / 25m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	5000m	Tools	Pause	Bemerkung
1	Tapas	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Einschwimmen
2	Paella Real 4x200 Lagen	▪ Lauf 1: D / R / B / K ▪ Lauf 2: K / D / R / B ▪ Lauf 3: B / K / D / R ▪ Lauf 4: R / B / K / D	4x 200	800	--	30	Nach jedem Lauf 30s Pause
3	Paella Barca für dicke Arme	▪ 200 K PA&PB ▪ 200 K PA ▪ 200 K	1x 600	600	PA/PB PA --	--	--
4	El Toro	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	
5	Paella Los Lobos mit Surfflossen	D R K R D 100 200 300 200 100	1x 900	900	FL	--	--
6	Tortillas	▪ 100 locker	1x 100	100	--	--	
7	Paella Nadal für dicke Arme	▪ 200 K PA&PB ▪ 200 K PA ▪ 200 K	2x 600	1200	PA/PB PA --	--	
8	Churros	▪ 200 K <i>3er/5er/3er/7er</i> ▪ 200 K <i>2er/4er/6er/2er/8er</i> ▪ 200 K PB/PA	200 200 200	600	--	--	„Atemtreppe“ fortlauf. 3/5/3/7/3/5/.. 2/4/6/2/8/2/4/6/2/..
9	Flan	▪ 4x (25 T+25 beliebig)	4x 50	200	--	--	tauchen
0	2 San Miguel	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	-	beliebig

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkraul
AD	Altdeutsch
▶/▶▶/▶▶▶	85-90% / 90-100%/100+

100min / 25m

SB
Schwimmbrett

PB
Pullbuoy

FL
Flossen

PA
Paddles

AP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	3400m	Tools	Pause	Bemerkung						
1	Einschwimmen	▪ 400 beliebig	1x 400	400	--	--	aufwärmen						
2	Technik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 D: 2x re./2x li./ 2x kompl. ▪ 50 R: ablösen ▪ 50 B: 2x Arme, 2x Beine ▪ 50 K ablösen: 25 vorn/25 hinten 	2x 200	400	--	30	Lockeres Tempo, 200 am Stück						
3	Sprints Hauptlage	▪ 100 Hauptlage: 25▶▶ / 75 locker	4x 100	400		60	Eventuell mit Startsprung						
4	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	Lockern						
5	Stehvermögen Hauptlage	▪ 100 ▶▶▶ Hauptlage	6x 100	600	--	5min	Start alle 6min mit Startsprung						
6	REKOM	▪ 200 locker	1x 200	200	--	--	Lockern						
7	Pyramide ▲		D	R	B	K	B	R	D	800	--	--	<u>Var.:</u> mit Flossen ab der Hälfte
		L1	50	100	150	200	150	100	50				
8	Tauchen	▪ 25 T / 25 beliebig	4x 50	200	FL	--	--						
9	Ausschwimmen	▪ 200 beliebig	1x 200	200	--	--	--						

D	Delfin
K	Kraul
B	Brust
R	Rückenkrault
AD	Altdeutsch
▶/▶▶	85-90% / 90-100%

100min / 25m

SB
SchwimmbrettPB
PullbuoyFL
FlossenPA
PaddlesAP
Antipaddles

#	Ziel	Programmeinheit	↻	4300	Tools	Pause	Bemerkung			
0	Einschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	Locker, aufwärmen			
1	Lagen	▪ 200 Lagen	2x 200	400	--	60	Locker			
2	Kraul	▪ 500 K, mit belgischem Kreisel (direkt am Vordermann/-frau dranbleiben)	2x 500	1000	--	--	alle 50m lässt sich der Erste ans Ende zurückfallen			
3	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	locker			
4	Flossen	▪ 100 D ▪ 100 R ▪ 200 K ▪ 200 R	2x 100 2x 200	600	FL	45	Mittleres Tempo			
5	REKOM	▪ 100 beliebig	1x 100	100	--	--	Locker			
6	Brust	▪ 100 B	2x 100	200	--	--	Mittleres Tempo			
7	Pyramide				(FL)	--	Variante: 2.Hälfte mit Flossen			
		D	R	B	K	B	R	D		
		D1	50	100	150	200	150	100	50	800
		D2	25	50	75	100	75	50	25	400
8	Tauchen	▪ min. 25 T / Rest beliebig	4x 50	100	(FL)	--	--			
9	Ausschwimmen	▪ 300 beliebig	1x 300	300	--	--	--			