

Schwimmtrainingsplan 26

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: April - Juni

Schwerpunkt: Langtriathlon (gehobene Ansprüche)

Gesamt: 4200m (1:35h)

Strecke (m)	Aufgabe
100	Ein: ganz ruhiges Dauerschwimmen
400	Kraul-Technik: z.B. je 50 Kraul-Dehnung (s. Ü1 aus Technikplan), Kraul-Lockerung (Ü2), Kraul-Abschlag (Ü5) u. Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4) im Wechsel u. o. Pause, langsam u. konzentriert schwimmen, das Wasser fühlen u. greifen
4x50	Kraul: zügige 50er o. Ausbelastung, evtl. m. Delphin, Rücken o. Brust, 15s Pause
100	Kraul o. Nebenlage: locker
4x400	Kraul: im Wechsel 400 locker (GA1) u. 400 zügig (GA2), 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 4x400 in 8:32, 7:42, 8:32 u. 7:42 m. 1min Pause (s. Tabelle f. Intervalle)
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
4x400	Kraul: m. Pullbuoy u. kleinen Paddles, im Wechsel 400 locker (etwas schneller als GA1) u. 400 zügig (etwas schneller als GA2), 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 4x400 in unter 8:32, 7:42, 8:32 u. 7:42 m. 1min Pause (s. Tabelle)
100	Aus: beliebig