

Schwimmtrainingsplan 27

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: April - Juni

Schwerpunkt: Langtriathlon (hohe Ansprüche)

Gesamt: 4700m (1:40h)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: ganz ruhiges Dauerschwimmen
4x50	Kraul: lockere 50er zum Warmschwimmen, Zeit egal, 5-10s Pause
500	Kraul-Technik: „Was kann ich gar nicht? Das mache ich!“, z.B. je 75 Kraul-Seitenschwimmen (s. Ü14 aus Technikplan), Kraul-Arme/Delphin-Beine (Ü22), Kraul-Abschlag (Ü5) u. Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4) im Wechsel u. o. Pause
2x150	zügige 150er aber o. Belastungsspitzen, Zeit egal, 20s Pause
100	Kraul o. Nebenlage: spielerisch
3x1000	Kraul: 1x1000 im Wechsel 100 locker (GA1) u. 100 zügig (GA2), 1x1000 schneller als geplantes Ironman-Wettkampftempo, 1x1000 m. Pullbuoy u. Paddles (schneller als GA2), dabei immer konzentriert schwimmen, nicht blau werden, je 2min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 3x1000 in unter 20:30 + unter 19:30 + unter 19:00 (s. Tabelle f. Intervalle)
100	Kraul o. Nebenlage: spielerisch
4x25	Kraul: Maximalsprint m. voller Ausbelastung, möglichst viele Sternchen sehen, 30s Pause
200	Aus: beliebig, möglichst weit runterkommen

