

# Schwimmtrainingsplan 9

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Dezember - Februar

Schwerpunkt: Grundlagen

Gesamt: 2300m (55min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
50	Kraul-Faustschwimmen: Hand wird zur Faust geschlossen und so der Armzug ausgeführt
50	Delphin-Beine u. Kraul-Arme (einarmig)
200	Kraul-Technik: je 50 Kraul-Dehnung (aus T2), Kraul-Lockerung (aus T2), Kraul-Abschlag (aus T3) und Kraul-Oberschenkelfassen (aus T3), langsam u. konzentriert schwimmen, das Wasser fühlen u. greifen
100	Kraul: locker
5x200	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo, möglichst 3er- o. 4er-Zug, auf saubere Technik achten, lange gleiten, ruhig atmen, 1min Pause. <b>Bsp.:</b> 400m Bestzeit = 7min »» 5x200 in 4:10 (s. Tabelle) im 3er- oder 4er-Zug und nicht schneller
3x100	Kraul: flockig-zügiges GA2-Tempo, schnell schwimmen ohne zu knüppeln, 1min Pause. <b>Bsp.:</b> 400m Bestzeit = 7min »» 3x100 in 1:51 (s. Tabelle) zügig schwimmen
100	Kraul: locker
4x25	Kraul: Sprint mit hoher Bein- und Armfrequenz ohne zu verkrampfen, evtl. 2 o. 3 Lagen im Wechsel
200	Aus: beliebig