

Schwimmtrainingsplan 11

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Dezember - Februar

Schwerpunkt: Grundlagen

Gesamt: 2500m (1:15h)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
50	Kraul-Wasserstreicheln: beim Vornehmen der Arme mit den Fingerspitzen übers Wasser streicheln
50	Kraul-Abdruckschwimmen: gegen Ende des Zuges immer schneller werdend und nach hinten dann richtig kräftig wegdrücken
200	Kraul-Technik: je 50m Kraul-Dehnung (aus T2), Kraul-Lockerung (aus T2), Kraul-Abschlag (aus T3) und Kraul-Oberschenkelfassen (aus T3) im Wechsel, langsam u. konzentriert schwimmen
4x50	Kraul: steigernd bis zum Sprint, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min --> 4x50 in 57, 53, 50 und 46
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
200	Kraul: zügig im GA2-Tempo, kontrolliert schnell schwimmen. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 200 in 3:46 (s. Tabelle)
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
3x400	1. 400er Gesamtlage, 2. 400er mit Pullbuoy (alternativ: „ohne Beine“ schwimmen), 3. 400er mit Pullbuoy und kleinen Paddles (alternativ: „ohne Beine“ und sehr lange Armzüge), 1min Pause, ruhiges GA1-Tempo und mit Hilfsmittel etwas schneller. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 3x400 in 8:32 (s. Tabelle), 8:30 und 8:15
200	Aus: beliebig mit ein paar Tauchzügen