

Schwimmtrainingsplan 12

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Dezember - Februar

Schwerpunkt: Grundlagen (Kraftausdauer)

Gesamt: 2200m (1:05h)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
100	Kraul: abwechselnd ein paar Beinschläge mit angezogenen Zehen („Schürhaken“), mit stark überstrecktem Fuß und mit normalem Beinschlag, Tempo ganz ruhig
100	Kraul: abwechselnd ein paar Beinschläge mit 2er-Beinschlag und 6er-Beinschlag, Tempo ganz ruhig
50	Kraul-Beine u. Brust-Arme
50	Kraul-Arme u. Brust-Beine
100	Kraul: abwechselnd stark um die Körperlängsachse drehen, also die Rollbewegung variieren, nach beiden Seiten gleichmäßig, Tempo niedrig
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
4x 25	Kraul: locker-flockige Sprints ohne Ausbelastung, 30s Pause
2x3x200	<p>Kraul: 1. 200er m. Pullbuoy u. kleinen Paddles, 2. 200er m. Pullbuoy u. kleinen Paddles u. etwas schneller als 1., 3. 200er m. Pullbuoy u. kleinen Paddles u. etwas schneller als 2., 30s Pause (nach Serie 1min), Tempo GA1 oder etwas schneller.</p> <p>Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 2x3x200 in 4:10, 4:00 und 3:50 (s. Tabelle).</p> <p>Wichtig: Paddles sauber ins Wasser setzen, dann ruhiger und gefühlvoller Armzug!</p>
200	Aus: beliebig