

Schwimmtrainingsplan 13

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Dezember - Februar

Schwerpunkt: Grundlagen (Dauerschwimmen)

Gesamt: 2100m (1:00h)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: 50 Brust, 100 Kraul u. 50 Rücken
50	Rücken-Beine m. Brett
50	Brust-Beine m. Brett
100	Kraul-Faustschwimmen: Hand wird zur Faust geschlossen und so der Armzug ausgeführt
100	Kraul: 1er-Zug, bei jedem Armzug atmen und dabei lange gleiten
100	Kraul-Abdruckschwimmen: gegen Ende des Zuges immer schneller werdend und nach hinten dann richtig kräftig wegdrücken
6x 25	10m Sprint, Rest locker, 10s Pause
50	Brust: locker
1000	<p>Kraul: Dauerschwimmen, zügig u. kontrolliert schwimmen ohne zu überziehen im GA1/2-Tempo, die letzten 100 im angestrebten WK-Tempo (z.B. 1000 in 18min).</p> <p>Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 1000 in 9x1:58 + 1:48 = 19:30 (s. Tabelle).</p> <p>Wichtig: jederzeit Reserven halten, so dass die letzten 100 auch deutlich und problemlos die schnellsten werden können!</p>
100	Kraul o. Nebenlage: locker
200	Aus: Kraul im 3er- u. 5er-Zug (alternativ: 4er- u. 6er)