

Schwimmtrainingsplan 14

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: Grundlagen 2

Gesamt: 2600m (1:20h)

Strecke (m)	Aufgabe
300	Ein: Brust, Kraul u. Rücken im Wechsel
50	Badewannenschwimmen: mit Beine nach vorne liegend und Paddelbewegung der Arme schwimmen (s. Ü12 aus Technikplan)
50	Kraul-Wasserstreicheln: beim Vornehmen der Arme mit den Fingerspitzen übers Wasser streicheln (s. Ü10 aus Technikplan)
50	Kraul-Seitenschwimmen: in Seitenlage schwimmen, den einen Arm gestreckt zur Wasserlinie hin, den anderen nach hinten gestreckt am Körper halten. Nach 5 Beinschlägen mit dem vorderen Arm einen Unterwasserzug machen, den hinten liegenden dann gleichzeitig unter Wasser nach vorne bis zur kompletten Streckung schieben und dabei noch die Seitenlage ändern (s. Ü15 aus Technikplan)
50	Unterwasserkraul: Arme werden unter Wasser nach vorn geführt, dabei betonte Ausführung von Zug- und Druckphase (s. Ü19 aus Technikplan)
6x 50	Lagen: 25 Delphin u. 25 Kraul, Tempo beliebig, 30s Pause (alternativ: 25 Kraul schnell u. 25 Kraul locker)
2x 50	Kraul-Beine m. Brett: Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne, Kopf über Wasser, Füße strampeln
100	Kraul: locker
6x 200	Kraul: zügiges GA2-Tempo, gleichmäßig u. schnell schwimmen, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 6x200 in 3:46 o. etwas schneller (s. Tabelle)
200	Kraul: mit Pullbuoy u. kleinen Paddles, lange Züge, wenig atmen, gefühlvoll gleiten, Tempo niedrig
200	Aus: beliebig (Lagen, Rücken-Altdeutsch, Tauchzüge, etc.)