

## Schwimmtrainingsplan 23

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: WSA (Stehvermögen)

Gesamt: 1800m (0:50h)

Strecke (m)	Aufgabe
<b>300</b>	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
<b>100</b>	Kraul-Beine u. Brust-Arme bzw. Kraul-Arme u. Brust-Beine
<b>100</b>	Rücken-Beine m. Brett bzw. Brust-Beine m. Brett
<b>100</b>	Kraul o. Nebenlage: locker m. leichten Steigerungen
<b>3x4x50</b>	Kraul: maximales Tempo von Anfang an, 15s Pause, Serienpause 100 locker. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 4x50 in 46 oder schneller (15s Pause), 100 locker, 4x50 in 46, ... (s. Tabelle f. Intervalle)
<b>200</b>	Kraul o. Nebenlage: sehr langsam, dabei Anspannung möglichst gut rauschwimmen
<b>4x50</b>	Kraul: m. Pullbuoy u. großen Paddles, 30s Pause, Tempo etwas schneller als GA2. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 4x50 in 53 oder etwas schneller (s. Tabelle). Wichtig: Paddles möglichst sauber ins Wasser setzen, nicht verkannten und dann gefühlvoller Armzug
<b>200</b>	Aus: beliebig