

Schwimmtrainingsplan 24

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: WSA (Stehvermögen)

Gesamt: 2000m (0:55h)

| Strecke (m) | Aufgabe |
|----------------|--|
| 400 | Ein: ganz ruhiges Dauerschwimmen |
| 200 | Kraul-Technik: je 50 Kraul-Dehnung (s. Ü1 aus Technikplan), Kraul-Lockerung (Ü2), Kraul-Abschlag (Ü5) und Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4) im Wechsel, langsam u. konzentriert schwimmen, das Wasser fühlen und greifen |
| 4x25 | Kraul: locker-flockige Sprints ohne Ausbelastung, 30s Pause, evtl. auch Delphin/Rücken/Brust/Kraul |
| 100 | Kraul o. Nebenlage: locker |
| 2x3x100 | Kraul: maximales Tempo, volle Ausbelastung, 30s Pause, Serienpause 1min. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 3x100 unter 1:40 (30s Pause) »» 1min Serienpause »» 3x100 unter 1:40 (s. Tabelle f. Intervalle) |
| 200 | Kraul o. Nebenlage: ganz locker |
| 2x100 | Kraul: m. Pullbuoy u. großen Paddles, 1min Pause, Tempo etwas schneller als GA2. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 2x100 unter 1:50 (s. Tabelle). Wichtig: Paddles möglichst sauber ins Wasser setzen, nicht verkannten und dann gefühlvoll ziehen |
| 200 | Aus: beliebig |