

## Schwimmtrainingsplan 25

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: WSA (Stehvermögen)

Gesamt: 2000m (0:55h)

Strecke (m)	Aufgabe
<b>300</b>	Ein: ganz ruhiges Dauerschwimmen
<b>300</b>	Lagen: Rücken/Brust/Kraul alle 25 Wechsel
<b>8x25</b>	Kraul: zügige Sprints ohne Ausbelastung, 10s Pause
<b>100</b>	Kraul o. Nebenlage: locker
<b>4x150</b>	Kraul: 75 schnell (WSA) und 75 langsam, 15s Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 4x150 in 2:40 (1:10 + 1:30) (s. Tabelle f. Intervalle)
<b>200</b>	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
<b>4x25</b>	Tauchen: zweimal ruhig ein- u. ausatmen » tief luftholen » los! Vorsicht: nur bei leerem Schwimmbecken und evtl. rechtzeitig abbrechen!
<b>200</b>	Aus: beliebig