

Schwimmtrainingsplan 15

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: Grundlagen 2

Gesamt: 2400m (1:15h)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
200	Kraul-Technik: je 50m Kraul-Dehnung (s. Ü1 aus Technikplan), Kraul-Lockerung (Ü2), Kraul-Abschlag (Ü5) und Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4) im Wechsel, langsam u. konzentriert schwimmen
100	Kraul-Faustschwimmen: Hand wird zur Faust geschlossen und so der Armzug ausgeführt (Ü7)
200	Kraul-Wasserfühlen: Ich gleite ganz langsam, locker und mit langen Zügen durch das Wasser. Ich greife und spüre das Wasser bei jedem Zug intensiv
100	Kraul-Einarmig: 50 links u. 50 rechts, Ruhearm entweder nach hinten belassen oder gestreckt vorne (Ü8)
3x 200	Kraul: zügiges GA2-Tempo, gleichmäßig u. schnell schwimmen, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 3x200 in 3:46 (s. Tabelle f. Intervalle)
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 o. Nebenlage: ganz locker
6x 100	Kraul: zügiges GA2-Tempo, gleichmäßig u. schnell schwimmen, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 6x100 in 1:51 oder auch etwas schneller (s. Tabelle)
200	Aus: beliebig