

## Schwimmtrainingsplan 19

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: Grundlagen (kurze Pausen)

Gesamt: 2500m (1:15h)

| Strecke (m)   | Aufgabe   |
|---------------|---|
| <b>300</b>    | Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel  |
| <b>400</b>    | Kraul-Technik: beliebige Übungen aus dem Technikplan  |
| <b>100</b>    | Kraul o. Nebenlage: ganz locker   |
| <b>10x100</b> | Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo, wenn möglich 3er-, 4er- o. 5er-Zug, 10s Pause.<br>Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 10x100 in 2:04 (s. Tabelle f. Intervalle) mit 10s Pause |
| <b>2x50</b>   | Kraul-Beine m. Brett: Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne, Kopf über Wasser, Füße strampeln  |
| <b>100</b>    | Kraul o. Nebenlage: ganz locker   |
| <b>8x25</b>   | Lagen: Delphin-Rücken-Brust-Kraul im Wechsel (alternativ: 8x25 Kraul), locker-flockig schwimmen ohne Ausbelastung, 10s Pause  |
| <b>4x25</b>   | Tauchen: zweimal ruhig ein- u. ausatmen » tief luftholen » los!<br>Vorsicht: nur bei leerem Schwimmbecken und evtl. rechtzeitig abbrechen!                                    |
| <b>200</b>    | Aus: beliebig   |