

Schwimmtrainingsplan 22

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: Grundlagen 2 (Wettkampftempo)

Gesamt: 2500m (1:10h)

Strecke (m)	Aufgabe
400	Ein: ruhiges Dauerschwimmen
400	Kraul-Technik: beliebige Übungen aus dem Technikplan
4x25	Kraul: locker-flockige Sprints ohne Ausbelastung, 30s Pause
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
10x100	Kraul: im angestrebten 1000m-Wettkampftempo, 1min Pause. Bsp.: erhoffte Zeit = 18min »» 10x100 in 1:48 mit 1min Pause
400	Kraul: ganz ruhiges GA1-Tempo, Anspannung rausschwimmen, Tempo bewußt niedrig halten, das Wasser fühlen und greifen, ruhig atmen, Stilfehler korrigieren. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 400 in 8:32 (s. Tabelle f. Intervalle)
100	Aus: beliebig