

# Schwimmtrainingsplan 1

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Oktober - Dezember

Schwerpunkt: Körpergefühl, Technik

Gesamt: 1800m (50min)

Strecke (m)	Aufgabe
<b>300</b>	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
<b>200</b>	Kraul: 50 einarmig links, 50 einarmig rechts, 100 3er-Zug (alternativ 4er-Zug)
<b>6x50</b>	Kraul: gleiten, techn. möglichst sauber, 30s Pause, Zeit egal
<b>100</b>	Kraul Beine m. Brett
<b>100</b>	Kraul Arme m. Pullbuoy
<b>100</b>	Kraul 3er-Zug (alternativ 4er-Zug)
<b>5x100</b>	Kraul: steigernd, 1min Pause, Tempo von „langsam“ über WK-Tempo zu schneller als WK- Tempo.  Bsp.: 1000m Bestzeit = 19min » 2:00 – 1:57 – 1:54 (WK-Tempo) – 1:51 – 1:48.  Ziele: gute Technik auf WK-Tempo und darüber hochziehen, Variabilität der Schwimmgeschwindigkeit
<b>200</b>	Aus: beliebig