

# Schwimmtrainingsplan 3

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Oktober - Dezember

Schwerpunkt: Technik, Koordination, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1800m (50min)

| Strecke (m) | Aufgabe   |
|-------------|---|
| 200         | Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel  |
| 50          | Rücken-Altdeutsch: Rücken Arme beidseitig u. Brust Beine  |
| 50          | Kraul-Abschlagschwimmen: Arm bleibt nach dem Eintauchen kurz vorne, erst dann beginnt der Zug des Nachbararms   |
| 50          | Kraul-Oberschenkelfassen: Hand fasst kurzzeitig an den Oberschenkel am Ende der Druckphase, erst dann geht sie aus dem Wasser nach vorne  |
| 50          | Kraul-Lockerung: die Hand nach Beendigung der Druckphase zur Achselhöhle führen und in Achselhöhle tippen (hoher Ellenbogen schwimmen)  |
| 100         | Kraul: locker (Ich überlege dabei: wie haben sich die obigen Übungen auf meinen Stil ausgeübt?)   |
| 4x50        | Kraul: steigernd, sehr langsam beginnend, dann die letzten 5-10m richtig scharf in Maximaltempo, 30s Pause, Zeit egal   |
| 100         | Kraul: locker   |
| 100         | Kraul Beine m. Brett: Bewegung wird in der Hüfte erzeugt, Oberschenkel verstärken die Bewegung etwas, Unterschenkel u. Füße bringen Vortrieb, Füße möglichst locker strecken und nicht anwinkeln, hohe Frequenz » gute Beinarbeit verbessert Wasserlage » gute Wasserlage erhöht Schwimmgeschwindigkeit |
| 100         | Rücken Beine m. Brett: Hintern nach oben, Brust raus, Kopf senkrecht nach oben » auf gute Körperstreckung achten, hohe Frequenz » gute Beinarbeit verbessert Wasserlage » gute Wasserlage erhöht Schwimmgeschwindigkeit   |
| 100         | Kraul: locker   |

| Strecke (m)  | Aufgabe   |
|--------------|---|
| <b>10x50</b> | <p>Kraul: gleiten üben, je 50er 1-2 weniger Kraulzüge, 1min Pause, Tempo etwas langsamer als WK-Tempo, 3er- o. 4er- Zug.</p> <p>Bsp.: 1000m Bestzeit = 19min<br/>         » 10x50 in 56s im 3er-Zug, 1. 50er 50 Züge, 2. 50er 48-49 Züge usw., wichtig: Tempo dabei halten.</p> <p>Ziele: längeres u. bewusstes Gleiten, Intervalle gleichmäßig schwimmen</p> |
| <b>200</b>   | Aus: beliebig   |