

## Schwimmtrainingsplan 4

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Oktober - Dezember

Schwerpunkt: Atmung, Technik, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1700m (50min)

Strecke (m)	Aufgabe
<b>300</b>	Ein: ruhiges Dauerschwimmen
<b>50</b>	Wasserball-Kraul: Kopf immer über Wasser halten
<b>50</b>	Kraul blind: möglichst gut blind geradeaus schwimmen
<b>4x25</b>	Tauchen: zweimal ruhig ein- u. ausatmen » tief luftholen » los! Vorsicht: nur bei leerem Schwimmbecken und evtl. rechtzeitig abbrechen!
<b>50</b>	Hintern nach oben, Brust raus, übertriebenes Hohlkreuz machen
<b>50</b>	Kraul: locker
<b>4x50</b>	Kraul ohne Atmung: möglichst lange schwimmen ohne zu atmen, 1min Pause, Zeit egal
<b>2x50</b>	Kraul: 2x linker Arm, 2x rechter Arm, 2x Delphin Arme (alternativ Brust oder Kraul Arme) im Wechsel
<b>100</b>	Kraul: locker
<b>10x50</b>	Kraul: 25 richtig hart anschwimmen u. 25 locker ausschwimmen, 1min Pause, Zeit egal, mit möglichst hoher Arm- u. Beinfrequenz, 3er- oder 4er-Zug beim Sprint, sonst 2er-Zug zum Luftholen. Beim Sprint stelle ich mir vor, dass ein riesiger böser Hai hinter mir her ist und mich fressen will
<b>200</b>	Aus: beliebig