

## Schwimmtrainingsplan 6

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Oktober - Dezember

Schwerpunkt: Technik, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1800m (50min)

Strecke (m)	Aufgabe
<b>300</b>	Ein: ruhiges Dauerschwimmen mit ein paar lockeren Steigerungen
<b>2x50</b>	Kraul Beine m. Brett: Wie schwimme ich das richtig? Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne, Kopf über Wasser, Füße strampeln
<b>2x150</b>	Technik: je 50m Brust-Beine u. Kraul-Arme, Kraul-Beine u. Brust-Arme und Rücken-Altdeutsch (aus T3) im Wechsel, 1min Pause nach 150, langsam u. konzentriert schwimmen
<b>100</b>	Rücken-Abschlagschwimmen: wie Kraul, nur in Rückenlage (aus T3)
<b>200</b>	Kraul-Wasserfühlen: Ich gleite ganz langsam und mit sehr langen Zügen durch das Wasser. Ich greife und spüre das Wasser bei jedem Zug intensiv
<b>4x3x50</b>	Kraul: 1. 50er Betonung auf Beinschlag, 2. 50er Betonung auf Armzug, 3. 50er Gesamtlage,  1min Pause (nach Serie 2min), Tempo deutlich schneller als WK-Tempo, möglichst 3er- o. 4er-Zug.  Bsp.: 1000m Bestzeit = 18min » 4x3x50 in ca. 50s im 3er-Zug
<b>200</b>	Aus: beliebig mit ein paar Tauchzügen