

## Schwimmtraining Triathlon | Trainingsziel: Ausdauer

Von Stefan Schröter. Trainingpläne, Szene und Infos unter [www.triathlon-szene.de](http://www.triathlon-szene.de)

---

### Teil I: Extensive Grundlagenausdauer

#### Programm #1, extensive Grundlagenausdauer

400 m                      Einschwimmen  
**10 x 400 m**            **Kraul Pause 45 - 60 sec**  
**Tempo:**               **85 – 90 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke**  
100 m                    aus  
Summe:                  4500 Meter  
Hinweis:                 Bietet sich als Test zum Ende eines Trainingslagers oder -blocks an.

---

#### Programm #2, extensive Grundlagenausdauer

200 m                    ein  
8 x 50 m                 technische Übungen  
**3000 m**                 **Kraul Ga1**  
**Tempo:**               **90 – 95 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke**  
100 m                    beliebig locker  
4 x 100 m                Nebenlage Pause 20 sec  
100 m                    aus  
Summe:                  4200 Meter

---

#### Programm #3, extensive Grundlagenausdauer

200 m                    ein  
4 x 200 m                Kraul / Nebenlage 50 Wechsel Pause 20 sec  
**2 x 800 m**             **Kraul Arme Pause 45 – 60 sec**  
**4 x 400 m**             **Kraul Gesamt Pause 30 sec**  
**Tempo:**               **85 – 90 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke**  
100 m                    aus  
Summe:                  4300 Meter

---

#### Programm #4, extensive Grundlagenausdauer

200 m                    ein  
**3 x 1500 m**            **Kraul Pause 1min**  
**Tempo:**               **90 – 95 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke**  
200 m                    aus  
Summe:                  4900 Meter

## Schwimmtraining Triathlon | Trainingsziel: Ausdauer

Von Stefan Schröter. Trainingpläne, Szene und Infos unter [www.triathlon-szene.de](http://www.triathlon-szene.de)

---

### Teil I: Extensive Grundlagenausdauer, Seite 2

#### Programm #5, extensive Grundlagenausdauer

200 m	ein
<b>12 x 200 m</b>	<b>Kraul 3x Arme dann 3x Gesamt usw. Pause 20 – 30 sec</b>
<b>4 x 400 m</b>	<b>Kraul Pause ca. 30 sec</b>
<b>Tempo:</b>	<b>85 – 90 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
100 m	aus
Summe:	4300 Meter

---

#### Programm #6, extensive Grundlagenausdauer

200 m	ein
<b>2 x 2000 m</b>	<b>1) Kraul 200 m Arme / 300 m Gesamt im Wechsel</b>
	<b>2) Kraul Gesamt</b>
<b>Tempo:</b>	<b>90 – 95 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
100 m	aus
Summe:	4300 Meter

---

#### Programm #7, extensive Grundlagenausdauer

400 m	ein
<b>20 x 100 m</b>	<b>Im Wechsel: 1x Kraul Arme, 1x Kraul Gesamt. Pause ca. 15 – 20 sec</b>
<b>Tempo:</b>	<b>85 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
<b>2 x 800 m</b>	<b>Kraul</b>
<b>Tempo:</b>	<b>90 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke, Pause 60 sec passiv</b>
100 m	aus
Summe:	4100 Meter

---

## Schwimmtraining Triathlon | Trainingsziel: Ausdauer

Von Stefan Schröter. Trainingpläne, Szene und Infos unter [www.triathlon-szene.de](http://www.triathlon-szene.de)

---

### Teil II: Intensive Grundlagenausdauer

#### Programm #1, intensive Grundlagenausdauer

400 m	ein
8 x 50 m	technische Übungen
<b>3 x (5 x 100 m)</b>	<b>Kraul zügiges Tempo / Druck</b> <b>1) Pause 25 sec 2) Pause 20 sec 3) Pause 15 sec</b>
<b>Tempo:</b>	<b>85 – 90 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
100 m	locker beliebig
800 m	Hauptlage / Nebenlage 50 m Wechsel GA1
<b>4 x 200 m</b>	<b>Steigerung 85% - 90% Pause 20 sec</b>
100 m	aus
Summe:	4100 Meter

---

#### Programm #2, intensive Grundlagenausdauer

200 m	ein
8 x 50 m	technische Übungen
<b>8 x 15 m</b>	<b>Kraul 15 m Sprint Rest der Bahn 35 m locker</b>
<b>9 x 200 m</b>	<b>Kraul Steigerung 1) 3800 m Schnitt. 2) Steigerung 3) Bestzeit (200 m + 18 sec)</b> <b>Pause 20 sec</b>
100 m	locker
<b>6 x 100 m</b>	<b>Kraul Steigerung 1 – 3 steigern. Dann wieder 4 – 6 steigern. Pause 20 sec</b> <b>Letzter Hunderter jeweils richtig Tempo.</b>
<b>Tempo:</b>	<b>85 – 95 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
100 m	aus
Summe:	3600 Meter

---

#### Programm #3, intensive Grundlagenausdauer

200 m	ein
8 x 50 m	technische Übungen
<b>8 x 25 m</b>	<b>Kraul Pause 15 – 20 sec</b>
<b>Tempo:</b>	<b>85 – 95 % der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
50 m	locker
<b>3 x (5 x 200 m)</b>	<b>Kraul. Pause: 1) 30 sec 2) 25 sec 3) 20 sec Serienpause 2 min</b>
<b>Tempo:</b>	<b>85 – 95 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
100 m	aus
Summe:	3950 Meter

## Schwimmtraining Triathlon | Trainingsziel: Ausdauer

Von Stefan Schröter. Trainingpläne, Szene und Infos unter [www.triathlon-szene.de](http://www.triathlon-szene.de)

---

### Teil II: Intensive Grundlagenausdauer, Seite 2

#### Programm #4, intensive Grundlagenausdauer

200 m	ein
4 x 50 m	technische Übungen
<b>1500 m</b>	<b>Kraul GA1. Innerhalb aller 100 m ca. 10 – 15m Wasserballkraul Tempo!</b> Kopf gerade lassen und lange schnelle Arme. Nicht direkt vor der Wende, nicht direkt nach der Wende. Mitten auf der Bahn!
<b>10 x 100 m</b>	<b>Kraul intensiv Pause 20 sec</b>
<b>Tempo:</b>	<b>85 – 95 % der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
100 m	locker
<b>10 x 50 m</b>	<b>Kraul. Alle 60 sec starten.</b>
<b>Tempo:</b>	<b>85 – 95 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
100 m	aus
Summe:	3600 Meter

---

#### Programm #5, intensive Grundlagenausdauer

600 m	ein mit technischen Übungen
<b>10 x 50 m</b>	<b>Wasserballkraul Tempo. Mit langen schnellen Armen Pause 20 sec</b>
50 m	locker
400 m	Kraul / Nebenlage, 50 m Wechsel
<b>10 x 50 m</b>	<b>Kraul Arme. Pause 20 sec</b>
<b>Tempo:</b>	<b>85 – 95 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
50 m	locker
400 m	Kraul / Nebenlage, 50 m Wechsel
<b>10 x 50 m</b>	<b>Kraul. Pause 20 sec</b>
<b>Tempo:</b>	<b>85 – 95 % des Tempos der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke</b>
200 m	aus