

Schwimmtraining Triathlon | Grundlagenausdauer, Seite 1/2

Von Holger Lünig. Trainingpläne, Szene und Infos unter www.triathlon-szene.de

Plan I: Grundlagenausdauer, extensive Intervalle

Umfang: 3200 Meter. Zubehör: Schwimmbrett, Poolbuoy

200 m	Einschwimmen
200 m	Technische Übungen
4x50 m	Kraul-Arme/Beine im 25er-Wechsel gleichmäßiges Tempo (dazu das Brett bei Arme als Auftriebshilfe zwischen die Beine klemmen)
4x50 m	25 m Kraul-Arme Spurt ohne atmen + 25 m Beine locker, Pause: 30 sek.
6x100 m	Lagen mit Variation der ersten 25 Meter: 1.+2.: Kraul statt Del, 3.+4. Kraul-Arme mit Delphin-Beine, 5.+6. Delphin Pause: 40 sek.
100 m	locker
4x200 m	Kraul-Arme (ohne Paddles!) von 1.-4. Tempo steigern Pause: 30 sek.
100m	locker
800m	Kraul (letzten 200 m als lockeres Ausschwimmen)

Hinweis: Ausführliches Video zu diesem Konzept im Filmarchiv unter www.triathlon-szene.de. Darin: Präsentation des methodischen Konzeptes, Diskussion mit Schwimmexperte, Zuschauerfragen.

Schwimmtraining Triathlon | Grundlagenausdauer, Seite 2/2

Von Holger Lünig. Trainingpläne, Szene und Infos unter www.triathlon-szene.de

Plan II: Grundlagenausdauer, Speedskills (Kurzssprints)

Umfang: 3200 Meter. Zubehör: Schwimmbrett

200 m	Einschwimmen
200 m	Kraul-Arme/Beine im 50er-Wechsel (dazu das Brett bei Arme als Auftriebshilfe zwischen die Beine klemmen)
200 m	Technische Übungen
6x50 m	1./3./5. – 15m Spurt 35m locker 2./4./6. – 25m Spurt 25m locker Pause: 30 sek.
400 m	Kraul, jeweils 2. Hälfte etwas schneller als die 1. Hälfte, Pause: 30 sek.
300 m	wie oben
200 m	wie oben
100 m	wie oben
100 m	locker
100 m	25m andere Lage + 75m Kraul
200 m	50m andere Lage + 150m Kraul
300 m	75m andere Lage + 225m Kraul
400 m	100 m andere Lage + 300m Kraul Pause: 30 sek. (andere Lagen können beliebig kombiniert werden)
200 m	Ausschwimmen

Hinweis: Ausführliches Video zu diesem Konzept im Filmarchiv unter www.triathlon-szene.de. Darin: Präsentation des methodischen Konzeptes, Diskussion mit Schwimmexperte, Zuschauerfragen.