

## Schwimmtraining Triathlon

### Trainingsziel: Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer

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

---

#### Programm #1

400 m	Einschwimmen
8 x 25 m	Kraul Beine, Tempo 95% <sup>1</sup> , 30 sec Pause
200 m	Locker Kombi Rücken oder Brust
8 x 25 m	Kraul Arme, Tempo 95% <sup>1</sup> , 30 sec locker
200 m	Locker Kombi Rücken oder Brust
8 x 25 m	Kraul Gesamt, Tempo 95% <sup>1</sup> , Pause 30 sec
200 m	Locker Kombi, Rücken oder Brust
2 x 1000 m	1) Kraul Arme / Gesamt 200 m Wechsel, GA1 2) Kraul Gesamt
100 m	aus
Summe:	3300 Meter

1) Prozentangaben beziehen sich auf die Zeit der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke

---

#### Programm #2

400 m	Einschwimmen
8 x 50 m	Kraul Arme, Tempo 95% <sup>1</sup> , Pause 30sec
400 m	Nebenlage Brust oder Rücken Wechsel beliebig
8 x 50 m	Kraul Gesamt, Tempo 95% <sup>1</sup> , Pause 30sec
400 m	Nebenlage Brust oder Rücken Wechsel beliebig, locker
2000 m	Kraul auf Technik achten
100 m	aus
Summe:	4100 Meter

1) Prozentangaben beziehen sich auf die Zeit der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke

---

#### Programm #3

1000 m	Einschwimmen mit Technik, Nebenlage, Hauptlage
4 x (4 x 50 m)	1) Kraul Arme / Nebenlage Arme im Wechsel, Tempo 95% <sup>1</sup> , Pause 45sec 2) Kraul Gesamt / Nebenlage Gesamt im Wechsel, Tempo 95% <sup>1</sup> , Pause 45sec 3) wie 1), 4) wie 2). Serienpausen 2min
100 m	locker
800 m	Kraul auf Technik
4 x 25 m	Kraul, Tempo 95% <sup>1</sup> ,
100 m	aus
Summe:	2900 Meter

1) Prozentangaben beziehen sich auf die Zeit der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke

## Schwimmtraining Triathlon

### Trainingsziel: Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer. Seite 2

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

---

#### Programm #4

400 m	Einschwimmen
12 x 50 m	Kraul
	4x die ersten 25 m Tempo 95% und 25 m locker, Pause 30 sec
	4x mittendrin 25 m Tempo 95% (bei 25 m Bahn um die Wende) der Rest locker, Pause 30 sec
	4x die letzten 25 m Tempo 95% und die ersten 25 m locker, Pause 30 sec
1500 m	Kraul GA1
8 x 25 m	Kraul Tempo 95%
200 m	locker
Summe:	2900 Meter

1) Prozentangaben beziehen sich auf die Zeit der aktuellen Bestzeit auf dieser Strecke

---

#### Programm #5

800 m	Einschwimmen mit Technik
4 x 50 m	Kraul Tempo: Limit, Pause 3 min
200 m	locker beliebig
800 m	Kraul / Nebenlage 100 m Wechsel
4 x 50 m	Kraul Tempo: Limit, Pause 3 min
200 m	locker beliebig
Summe:	2400 Meter

---

#### Programm #6

400 m	Einschwimmen
8 x 100 m	Im Wechsel: Kraul 12,5 m voll! – 37,5 m locker Abschlag (je 2x), ... Pause 30 sec
1000 m	Kraul GA 1
8 x 50 m	Im Wechsel: Kraul 12,5 m voll! – 12,5 m locker Abschlag (je 2x), ... Pause 30 sec
1000 m	Kraul GA 1
Summe:	3600 Meter

---

#### Programm #7

400 m	Einschwimmen
400 m	Kraul Beine
8 x 25 m	Kraul Beine voll! Pause 30sec
800 m	Kraul Arme
8 x 25 m	Kraul Arme voll! Pause 30sec
800 m	Kraul Gesamt
8 x 25 m	Kraul Gesamt voll! Pause 30sec
200 m	locker
Summe:	3200 Meter