

Schwimmtraining Triathlon

Trainingsziel: Wettkampfspezifische Ausdauer

Von Stefan Schröter. Trainingspläne, Szene und Infos unter www.triathlon-szene.de

Teil I: Leistungstests

Programm #1, Leistungstest Langdistanz

400 m	Einschwimmen Technik, Antritte
3800 m	Kraul WK - Test
100 m	aus
Summe:	4300 Meter

Programm #2, Leistungstest Kurzdistanz

800 m	Einschwimmen Technik, Sprints
1500 m	Kraul WK – Test (statt 1500 m auch 2000 m, 750 m oder 500 m möglich)
200 m	locker
4 x 100 m	Nebenlage GA 1 Pause 20 sec
100 m	Kraul Test
200 m	aus
Summe:	3200 Meter

Programm #3, Leistungstest Langdistanz

400 m	Einschwimmen mit Technik und Antritte
19 x 200 m	Kraul realistische geplante Zielgeschwindigkeit der 3800 m für den WK Bsp. 1:30 min pro 100 m, Pause 15 sec beim 1. Test dieser Version, 10 sec Pause beim 2. Test, 5 sec Pause beim 3. Test im Laufe des Jahres
100 m	aus
Summe:	4300 Meter

Programm #4, Leistungstest Mitteldistanz

400 m	Einschwimmen mit Technik und Antritte
20 x 100 m	Kraul realistische geplante Zielgeschwindigkeit der 2000 m für den WK Bsp. 1:30 min pro 100 m, Pause 15 sec beim 1. Test dieser Version, 10 sec Pause beim 2. Test, 5 sec Pause beim 3. Test im Laufe des Jahres
100 m aus	
Summe:	2500 Meter

Schwimmtraining Triathlon Trainingsziel: Wettkampfspezifische Ausdauer

Von Stefan Schröter. Trainingpläne, Szene und Infos unter www.triathlon-szene.de

Teil II: Trainingsprogramme

Programm #1, wettkampfspezifische Ausdauer

200 m	ein
800 m	Kraul / Nebenlage 50 m Wechsel GA 1
4 x 100 m	Kraul maximal Test Pause 15 sec
200 m	locker
8 x 100 m	Kraul / Nebenlage 50 m Wechsel GA 1 auf Technik achten Pause 20 sec
3 x 400 m	Kraul GA 1 Pause 30 sec
2 x 50 m	Nebenlage maximal Pause 10 sec
200 m	aus
Summe:	3900 Meter

Programm #2, wettkampfspezifische Ausdauer

200 m	ein
800 m	Kraul / Rücken 50 m Wechsel GA 1
8 x 200 m	Kraul GA 2 Test Pause 2 min
200 m	locker
400 m	Nebenlage (Brust, Rücken) locker auf die Technik achten
100 m	aus
Summe:	3300 Meter

Programm #3, wettkampfspezifische Ausdauer

200 m	ein
800 m	Kraul / Rücken 50 m Wechsel GA 1
8 x 100 m	Kraul GA 2 Test Pause 2 min
200 m	locker
4 x 100 m	Nebenlage (Brust, Rücken) GA 1 auf die Technik achten Pause 20 sec
1500 m	Kraul auf die Technik achten
100 m	aus
Summe:	3600 Meter