

## Schwimmtraining Triathlon

### Trainingsziel: Wettkampfspezifische Ausdauer

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

---

#### Teil I: Leistungstests

##### Programm #1, Leistungstest Langdistanz

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

---

##### Programm #2, Leistungstest Kurzdistanz

800 m	Einschwimmen Technik, Sprints
<b>1500 m</b>	<b>Kraul WK – Test (statt 1500 m auch 2000 m, 750 m oder 500 m möglich)</b>
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
<b>19 x 200 m</b>	<b>Kraul realistische geplante Zielgeschwindigkeit der 3800 m für den WK</b> 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
<b>20 x 100 m</b>	<b>Kraul realistische geplante Zielgeschwindigkeit der 2000 m für den WK</b> 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. Trainingspläne, Szene und Infos unter [www.triathlon-szene.de](http://www.triathlon-szene.de)

---

### Teil II: Trainingsprogramme

#### Programm #1, wettkampfspezifische Ausdauer

200 m	ein
800 m	Kraul / Nebenlage 50 m Wechsel GA 1
<b>4 x 100 m</b>	<b>Kraul maximal Test Pause 15 sec</b>
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
<b>2 x 50 m</b>	<b>Nebenlage maximal Pause 10 sec</b>
200 m	aus
Summe:	3900 Meter

---

#### Programm #2, wettkampfspezifische Ausdauer

200 m	ein
800 m	Kraul / Rücken 50 m Wechsel GA 1
<b>8 x 200 m</b>	<b>Kraul GA 2 Test Pause 2 min</b>
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
<b>8 x 100 m</b>	<b>Kraul GA 2 Test Pause 2 min</b>
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