

Schwimmtrainingsplan 18

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: Schnelligkeitsausdauer

Gesamt: 2200m (1:00h)

Strecke (m)	Aufgabe
300	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
100	Kraul-Einarmig: 50 links u. 50 rechts, Ruhearm entweder nach hinten belassen oder gestreckt vorne (s. Ü8 aus Technikplan)
50	Rücken-Altdeutsch: Rücken-Arme beidseitig mit Brust-Beine (Ü20)
50	Kraul-Waterballschwimmen: Kopf bleibt über Wasser und Arme werden breit ins Wasser gesetzt (Ü11)
50	Badewannenschwimmen: mit Beine nach vorne liegend und Paddelbewegung der Arme schwimmen (Ü12)
50	Brust: locker
10x50	Kraul: schnelles WSA-Tempo, wenn möglich 3er- o. 4er-Zug, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 10x50 in 46 (s. Tabelle f. Intervalle) mit 1min Pause
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
3x 100	Kraul: schnelles WSA-Tempo, das hohe Tempo möglichst lange durchhalten, 1:30min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 3x100 in 1:40 (s. Tabelle) mit 1:30min Pause
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
400	Kraul: ganz ruhiges GA1-Tempo, Anspannung rausschwimmen, Tempo bewußt niedrig halten, evtl. mit kurzen Zwischenstopps und mit Pullbuoy. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 400 in 8:32 (s. Tabelle)
200	Aus: beliebig, aber ruhig