

Schwimmtrainingsplan 1

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Oktober - Dezember

Schwerpunkt: Körpergefühl, Technik

Gesamt: 1800m (50min)

Strecke (m)	Aufgabe
300	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
200	Kraul: 50 einarmig links, 50 einarmig rechts, 100 3er-Zug (alternativ 4er-Zug)
6x50	Kraul: gleiten, techn. möglichst sauber, 30s Pause, Zeit egal
100	Kraul Beine m. Brett
100	Kraul Arme m. Pullbuoy
100	Kraul 3er-Zug (alternativ 4er-Zug)
5x100	<p>Kraul: steigernd, 1min Pause, Tempo von „langsam“ über WK-Tempo zu schneller als WK- Tempo.</p> <p>Bsp.: 1000m Bestzeit = 19min » 2:00 – 1:57 – 1:54 (WK-Tempo) – 1:51 – 1:48.</p> <p>Ziele: gute Technik auf WK-Tempo und darüber hochziehen, Variabilität der Schwimmgeschwindigkeit</p>
200	Aus: beliebig