

# Schwimmtrainingsplan 8

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Oktober - Dezember

Schwerpunkt: 400m-Test

Gesamt: 1450m (40min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: Kraul, ganz ruhig und langsam
200	Kraul-Technik: je 50 Kraul-Dehnung (aus T2), Kraul-Lockerung (aus T2), Kraul-Abschlag (aus T3) und Kraul-Oberschenkelfassen (aus T3), langsam u. konzentriert schwimmen, das Wasser fühlen u. greifen
50	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
2x50	Kraul: den ersten 50er etwas langsamer als geplantes 400m-Tempo, den zweiten 50er etwas schneller, 1min Pause. Bsp.: geplante 400m-Zeit = 7min »» 50 Kraul in 55 (1min Pause) + 50 Kraul in 50. Ziel: mich an das 400m-Tempo ranschwimmen
100	ganz locker, danach evtl. kurze Pause (Toilettengang, trinken, dehnen etc.)
400	<p>Kraul: Zeitschwimmen. Wie schwimme ich 400m erfolgreich?</p> <p><b>0-100:</b> flott angehen, ein paar Sekunden gutmachen. Vorsicht: dabei kontrolliert schwimmen und nicht überziehen!</p> <p><b>100-200:</b> Tempo finden und die schnelle Anfangsphase verkraften.</p> <p><b>200-300:</b> Tempo halten und beißen, jetzt wird es langsam zäh.</p> <p><b>300-350:</b> die letzten Kräfte für den Endspurt mobilisieren.</p> <p><b>350-400:</b> Augen zu und durch ...</p> <p><b>Beispiel:</b> geplante 400m Zeit = 7min »» 0-100 in 1:41, 100-200 in 1:47, 200-300 in 1:47 und 300-400 in 1:45.</p>
100	Kraul: ganz locker
2x50	Kraul: zwei flotte 50er zum Abschluss, Zeit egal, Pause beliebig. Ziel: Körperanspannung mit schnellen, lockeren Bewegungen ranschwimmen
200	Aus: beliebig