

## 8 Wochen-Trainingsplan zur Vorbereitung auf ein 1.000m-Zeitschwimmen

Woche	Schwerpunkt	Prio1-Training (Pflicht)	Prio2-Training	Prio3-Training (Zusatz)
1	GA1-Block	<b>GA1:</b> 3x10x100, 20s P. (nach Serie 1min)*	<b>Technik:</b> <u>Übungen</u>	<b>Technik:</b> <u>Übungen</u>
2		<b>GA1:</b> 6x400, 1min P. (alle gleich schnell)	<b>Technik:</b> <u>Übungen</u>	<b>GA1:</b> 2.000 Dauerschwimmen mit ein paar Steigerungen
3		<b>GA1:</b> Pyramide rückwärts, 800-400-300-200-100, 30s P.	<b>GA1:</b> 3x1.000 (1. Normal, 2. Pullbuoy, 3. Pullbuoy u. Paddles), 1min P.	<b>GA2:</b> 20x50, 20s P. (schneller als geplante 1.000er-Zeit)
4	GA2-Block	<b>GA2:</b> 4x3x100 steigernd (jede Serie etwas schneller)	<b>GA2:</b> 2x10x50 (deutlich schneller als geplante 1.000er-Zeit)	<b>GA1:</b> 10x200, 30s P.
5		<b>GA2:</b> 3x200, 5x100 u. 10x50, 30s P.	<b>GA2:</b> 10x150 (100 schnell u. 50 locker), 30s P.	<b>GA1:</b> 30x100, 30s P.
6	WSA-Block	<b>WSA:</b> 5x100 u. 10x50 maximal (1min P.)	<b>GA2:</b> 5x400, 1min P.	<b>GA1:</b> 2.000 Dauerschwimmen mit ein paar Steigerungen
7		<b>WSA:</b> 10x100 maximal (1min P.)	<b>GA2:</b> 5x200, 1min P. (auf geplante 1.000er Zeit schwimmen)	<b>GA2:</b> Pyramide, 400-300-200-100-50-100-200-400, 1min P.
8	Wettkampfvorbereitung	<b>Wettkampf</b>	<b>Reg:</b> 2x500 mit ein paar lockeren Steigerungen	<b>WSA:</b> 5x50 Sprint, 30s P.

GA1 = Grundlagenausdauer 1: Tempo der Wiederholungen kein Problem - Anzahl der Wiederholungen kein Problem

GA2 = Grundlagenausdauer 2: Tempo der Wiederholungen höher als GA1, aber machbar - Training wird durch die Wiederholungen aber zunehmend anspruchsvoller

WSA = Wettkampfspezifische Ausdauer/Stehvermögen: Tempo der Wiederholungen schon anspruchsvoll - Training wird durch die Wiederholungen dann sehr anspruchsvoll

Dauerschwimmen = ruhiges Tempo im Bereich GA1

Reg = Regenerationstraining

Technik = sehr technikbetonte Trainingseinheit

Prio1-Training = wichtigste Trainingseinheit der Woche

Prio2-Training = sollte auch absolviert werden

Prio3-Training = ergänzendes Training

\*) Richtwerte für die Schwimmzeiten dieser Tabelle entnehmen: [Intervalle](#)