

Zweiwöchiger Monsterplan und Plan B für Genießer

Monsterplan: 33.3km (Plan B: 14.9km)

Von Karsten Keßler, 17.12.2011

www.sifi-man.de

Zum Monsterplan gehören die harte Woche und die lockere Woche, ebenso beim Plan B. Beide Wochen sollten als Block innerhalb von zwei Wochen geschwommen werden. Die Intensität ist dabei meist nicht im oberen Bereich, um zu gewährleisten, dass man die Programme durchschwimmen kann. Das Krafttraining hat nur unterstützenden Charakter. Vor und nach den zwei Wochen sollte eine sehr lockere Schwimmwoche geschwommen werden. Alle Programme beinhalten unterschiedliche Schwimmarten, was für Schwimmvereine völlig normal ist und sich positiv auf die Hauptstilart auswirkt. Bei Schwierigkeiten einfach auf Kraul ausweichen.

Monsterplan

Harte Woche: 19.8km + 1:45h Trockentraining

MONTAG

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (4.000m)

- 500: Ein m. Technikübungen
- 200: Kraul-Beine
- 5x200: Kraul (GA1/2) 1min P.
- 200: Rücken, locker
- 200: Kraul, 2 Armzüge links u. 2 Armzüge rechts im Wechsel
- 4x100: Kraul, 10s Pause, auf 400m-Zeit (z.B. 400m Zeit = 6min »» 4x100 in 1:30 m 10s P.)
- 200 Brust, mit langen Unterwassertauchzügen
- 4x100: Kraul, 10s Pause, auf 400m-Zeit (s.o.)
- 200: Rücken, locker
- 4x100: Kraul, 10s Pause, auf 400m-Zeit (s.o.)
- 300: Aus, beliebig

DIENSTAG

Trockentraining

- 30min Krafttraining u. Gymnastik

MITTWOCH

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (4.400m)

- 400: Ein, Rücken u. Kraul im Wechsel
- 10x50: Kraul, 25 Kraul o. Atmen u. 25 locker, 20s P.
- 200: Rücken, locker
- 400: Beinschlag in 2 Lagen, Wechsel alle 50
- 5x200: Kraul m. Paddles u. Pullbuoy (GA1/2), 30s P.
- 200: Delphin-Beine
- 400: Kraul (GA1), 8er-Zug
- 100: Brust, locker
- 10x100: Kraul, 10s P., auf 1.000m-Zeit (z.B. 1.000m Zeit = 18min »» 10x100 in 1:48 m. 10s P.)
- 200: Aus, beliebig

DONNERSTAG

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (4.000m)

- 800: Ein am Stück m. leichten Steigerungen und Technikübungen
- 20x50: Kraul, 10s P., auf 1.000m-Zeit (z.B. 1.000m Zeit = 18min »» 20x50 in 54s m. 10s P.)
- 200: Rücken, locker
- 400: Kraul, 25 3 Armzüge links u. 3 Armzüge rechts, 25 3er-Zug
- 10x100: Kraul, 20s P., auf 1.000m-Zeit (z.B. 1.000m Zeit = 18min »» 10x100 in 1:48m m. 20s P.)
- 400: 100 Rücken u. 100 Brust im Wechsel
- 200: Aus, beliebig

FREITAG

Trockentraining

- 30min Krafttraining u. Gymnastik

SAMSTAG

Schwimmtraining (3.100m)

- 1.000: Ein am Stück m. verschiedenen Technikübungen
- 1.000: Kraul: alle 200 50 schnell (GA2), sonst locker (GA1)
- 200: Delphin-Beine
- 200: Kraul-Beine
- 400: Lagen, alle 50 Wechsel
- 100: Brust m. langen Unterwassertauchzügen
- 200: Aus, Kraul

SONNTAG

Schwimmtraining (4.300m)

- 400: Ein in 2 Lagen m. Technikübungen
- 1.800: Kraul, große Leiter (50/100/150/200/250/300/250/200/150/100/50m) m. 20s P.
- 200: Brust, locker
- 400: Kraul (GA1) 3er- u. 5er-Zug im Wechsel
- 10x50: Kraul (GA2), 30s P.
- 800: Kraul m. Pullbuoy u. Paddles (GA1)
- 200: Aus in verschiedenen Lagen

Lockere Woche: 13.5km + 1:15h Trockentraining

MONTAG

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

DIENSTAG

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (4.400m)

- 400: Ein, lockers Kraulen
- 200: Delphin-Beine
- 10x100: Kraul-Beine m. 30s P.
- 200: Rücken, locker
- 5x200: Kraul m. Pullbuoy und Paddles, 30s P., auf 1.000m-Zeit (z.B. 1.000m Zeit = 18min »» 5x200 in 3:36 m. 30s P.)
- 200: Brust
- 200: Rücken
- 5x4x50: Lagen in umgekehrter Reihenfolge, 10s P. (Serienpause 1min)
- 200: Aus

MITTWOCH

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (3.300m)

- 200: Ein, lockeres Kraulen
- 200: Rücken, locker
- 800: Kraul (GA1) m. Paddles u. Pullbuoy
- 200: Brust, locker
- 5x100: Kraul-Beine m. 30s P.
- 400: Kraul, 25 schnell (GA2) u. 25 locker (GA1)
- 200: Brust m. langen Unterwassertauchzügen
- 5x100: Kraul (GA2), armbetont, 30s P.
- 300: Aus, verschiedene Lagen

DONNERSTAG

Schwimmtraining (3.400m)

- 800: Ein am Stück m. Technikübungen
- 10x150: Kraul, 30s P., auf 1.500m-Zeit (z.B. 1.500m Zeit = 30min »» 10x150 in 3:00 m. 30s P.)
- 200: Rücken, locker
- 200: Brust, locker
- 500: Kraul (GA1) 3er- u. 5er-Zug im Wechsel
- 200: Aus, beliebig

FREITAG

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

SAMSTAG

Schwimmtraining (2.400m)

- 1.000: Ein am Stück m. Technikübungen und leichten Steigerungen
- 400: Beine, Kraul u. Brust im Wechsel
- 400: Kraul, 25 3 Armzüge links u. 3 Armzüge rechts, 25 3er-Zug
- 8x50: Kraul, möglichst schnell und möglichst gleichmässig, 30s P.
- 200: Aus, beliebig

SONNTAG:

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Plan B für Genießer

Harte Woche: 9.2km + 1:15h Trockentraining

MONTAG

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (2.000m)

- 200: Ein, lockeres Kraulen
- 400: Kraul, verschiedene Technikübungen
- 10x50: Kraul (GA2), 20s P.
- 100: Brust, locker
- 100: Rücken, locker
- 5x100: Kraul (GA2), 1min P.
- 200: Aus, Rücken u. Brust

DIENSTAG

Trockentraining

- 10min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (1.900m)

- 100: Ein
- 1.500: Kraul am Stück, 200 locker (GA1) u. 100 schnell (GA2) im Wechsel
- 4x25: Kraul, Sprints, 20s P.
- 200: Aus, beliebig

MITTWOCH

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

DONNERSTAG

Schwimmtraining (1.900m)

- 400: Ein m. Technikübungen u. leichten Steigerungen
- 12x50: Kraul (GA2), 20s P.
- 200: Brust, locker
- 300: Kraul-Beine
- 200: Kraul, 100 linker Arm u. 100 rechter Arm
- 200: Aus

FREITAG

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (1.800m)

- 200: Ein, lockeres Kraulen
- 600: 150 Kraul u. 50 Brust im Wechsel
- 200: Kraul-Beine
- 4x50: Kraul, Sprints, 30s P.
- 200: Brust, locker
- 4x25: Kraul, Sprints, 15s P.
- 200: Brust u. Rücken im Wechsel
- 100: Aus, beliebig

SAMSTAG

Trockentraining

- 10min Krafttraining u. Gymnastik

SONNTAG

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (1.600m)

- 800: Ein am Stück m. Technikübungen u. leichten Steigerungen
- 12x50: Kraul (GA2) m. 10s P.
- 200: Aus

Lockere Woche: 5.7km + 1:10h Trockentraining

MONTAG

Trockentraining

- 10min Krafttraining u. Gymnastik

DIENSTAG

Trockentraining

- 10min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (1.400m)

- 200: Ein: lockeres Kraulen
- 4x50: Kraul (GA2) m. 10s P.
- 200: Brust, locker
- 4x50: Kraul (GA2) m. 10s P.
- 100: Rücken, locker
- 100: Brust, locker
- 200: Kraul-Beine
- 200: Aus, beliebig

MITTWOCH

Schwimmtraining (1.300m)

- 1.000: Ein am Stück m. Technikübungen und lockeren Steigerungen
- 200: Kraul-Beine
- 100: Aus, beliebig

DONNERSTAG

Trockentraining

- 10min Krafttraining u. Gymnastik

FREITAG

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (1.600m)

- 300: Ein, lockeres Kraulen
- 5x100: Kraul (GA2) m. 30s P.
- 200: Kraul-Beine
- 100: Brust, locker
- 100: Rücken, locker
- 200: Technikübung
- 200: Aus, beliebig

SAMSTAG

Trockentraining

- 15min Krafttraining u. Gymnastik

Schwimmtraining (1.400m)

- 400: Ein m. Technikübungen
- 12x25: Kraul, lockeres Sprints m. 10s P.
- 100: Kraul-Beine
- 400: Kraul (GA1) mit Pullbuoy u. Paddles
- 200: Aus, beliebig

SONNTAG

Trockentraining

- 10min Krafttraining u. Gymnastik

Intervalle auf Basis der 400m-Bestzeit:

<http://karsten.kkessler-online.de/downloads/pdf/ts/400mIntervalle.pdf>

Techniktraining:

<http://karsten.kkessler-online.de/downloads/pdf/ts/Techniktraining.pdf>

Krafttraining:

http://karsten.kkessler-online.de/downloads/pdf/30/TriTraHa_S_Kr.pdf