
Trainingsplan 1

Trainingszeitraum: Oktober – Dezember

Schwerpunkt: Körpergefühl, Technik

Gesamt: 1800m (50min)

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 Kraul: steigend, 1min Pause, Tempo von „langsam“ über WK-Tempo zu schneller als WK-Tempo. Bsp.: 1000m Bestzeit = 19min → 2:00 – 1:57 – 1:54 (WK-Tempo) – 1:51 – 1:48. Ziele: gute Technik auf WK-Tempo und darüber hochziehen, Variabilität der Schwimmggeschwindigkeit

200 Aus: beliebig