
Trainingsplan 10

Trainingszeitraum: Dezember – Februar

Schwerpunkt: Grundlagen

Gesamt: 2500m (1:15h)

200 Ein: ruhiges Dauerschwimmen

2x50 Kraul-Beine m. Brett: Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne, Kopf über Wasser, Füße strampeln

50 Kraul-Faustschwimmen: Hand wird zur Faust geschlossen und so der Armzug ausgeführt

50 Rücken-Faustschwimmen: wie Kraul, nur in Rückenlage

100 Kraul-Einarmig: 50 links u. 50 rechts, Ruhearm entweder nach hinten belassen oder gestreckt vorne

100 Kraul: locker, dabei Fokus auf Gleitphase legen

4x50 Lagen: je 50 Delphin, Rücken Brust u. Kraul, Tempo beliebig, 30s Pause

500 Kraul-Leiterschwimmen: 50-100-200-100-50, zügiges GA2-Tempo, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 1x50 in 53 (1min Pause), 1x100 in 1:51 (1min Pause), 1x200 in 3:46 (1min Pause), 1x100 in 1:51 (1min Pause) und 1x50 in 53 (s. Tabelle)

100 Kraul o. Nebenlage: ganz locker

2x400 Kraul: ruhiges GA1-Tempo, möglichst 3er- o. 4er-Zug, ruhig atmen, bewusst schwimmen, Bewegungen kontrollieren, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 2x400 in 8:32 (s. Tabelle) im 3er- oder 4er-Zug

2x50 Kraul: 2 harte 50er mindestens im WSA-Tempo, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 2x50 in 46 (s. Tabelle) oder schneller

200 Aus: beliebig mit ein paar Tauchzügen