
Trainingsplan 11

Trainingszeitraum: Dezember – Februar

Schwerpunkt: Grundlagen

Gesamt: 2500m (1:15h)

200 Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel

50 Kraul-Wasserstreicheln: beim Vornehmen der Arme mit den Fingerspitzen übers Wasser streicheln

50 Kraul-Abdruckschwimmen: gegen Ende des Zuges immer schneller werdend und nach hinten dann richtig kräftig wegdrücken

200 Kraul-Technik: je 50m Kraul-Dehnung (aus T2), Kraul-Lockerung (aus T2), Kraul-Abschlag (aus T3) und Kraul-Oberschenkelfassen (aus T3) im Wechsel, langsam u. konzentriert schwimmen

4x50 Kraul: steigernd bis zum Sprint, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min --> 4x50 in 57, 53, 50 und 46

100 Kraul o. Nebenlage: ganz locker

200 Kraul: zügig im GA2-Tempo, kontrolliert schnell schwimmen. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 200 in 3:46 (s. Tabelle)

100 Kraul o. Nebenlage: ganz locker

3x400 Kraul: 1. 400er Gesamtlage, 2. 400er mit Pullbuoy (alternativ: "ohne Beine" schwimmen), 3. 400er mit Pullbuoy und kleinen Paddles (alternativ: „ohne Beine“ und sehr lange Armzüge), 1min Pause, ruhiges GA1-Tempo und mit Hilfsmittel etwas schneller. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 3x400 in 8:32 (s. Tabelle), 8:30 und 8:15

200 Aus: beliebig mit ein paar Tauchzügen