
Trainingsplan 12

Trainingszeitraum: Dezember – Februar

Schwerpunkt: Grundlagen (Kraftausdauer)

Gesamt: 2200m (1:05h)

200 Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel

100 Kraul: abwechselnd ein paar Beinschläge mit angezogenen Zehen („Schürhaken“), mit stark überstrecktem Fuß und mit normalem Beinschlag, Tempo ganz ruhig

100 Kraul: abwechselnd ein paar Beinschläge mit 2er-Beinschlag und 6er-Beinschlag, Tempo ganz ruhig

50 Kraul-Beine u. Brust-Arme

50 Kraul-Arme u. Brust-Beine

100 Kraul: abwechselnd stark um die Körperlängsachse drehen, also die Rollbewegung variieren, nach beiden Seiten gleichmäßig, Tempo niedrig

100 Kraul o. Nebenlage: ganz locker

4x25 Kraul: locker-flockige Sprints ohne Ausbelastung, 30s Pause

2x3x200 Kraul: 1. 200er m. Pullbuoy u. kleinen Paddles, 2. 200er m. Pullbuoy u. kleinen Paddles u. etwas schneller als 1., 3. 200er m. Pullbuoy u. kleinen Paddles u. etwas schneller als 2., 30s Pause (nach Serie 1min), Tempo GA1 oder etwas schneller. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 2x3x200 in 4:10, 4:00 und 3:50 (s. Tabelle). Wichtig: Paddles sauber ins Wasser setzen, dann ruhiger und gefühlvoller Armzug!

200 Aus: beliebig