
Trainingsplan 13

Trainingszeitraum: Dezember – Februar

Schwerpunkt: Grundlagen (Dauerschwimmen)

Gesamt: 2100m (1h)

200 Ein: 50 Brust, 100 Kraul u. 50 Rücken

50 Rücken-Beine m. Brett

50 Brust-Beine m. Brett

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

100 Kraul: 1er-Zug, bei jedem Armzug atmen und dabei lange gleiten

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

6x25 Kraul: 10m Sprint, Rest locker, 10s Pause

50 Brust: locker

1000 Kraul: Dauerschwimmen, zügig u. kontrolliert schwimmen ohne zu überziehen im GA1/2-Tempo, die letzten 100 im angestrebten WK-Tempo (z.B. 1000 in 18min). Bsp.: 400m Bestzeit = 7min
→ 1000 in 9x1:58 + 1:48 = 19:30 (s. Tabelle). Wichtig: jederzeit Reserven halten, so dass die letzten 100 auch deutlich und problemlos die schnellsten werden können!

100 Kraul o. Nebenlage: locker

200 Aus: Kraul im 3er- u. 5er-Zug (alternativ: 4er- u. 6er)