
Trainingsplan 14

Trainingszeitraum: Januar – März

Schwerpunkt: Grundlagen 2

Gesamt: 2600m (1:20h)

300 Ein: Brust, Kraul u. Rücken im Wechsel

50 Badewannenschwimmen: mit Beine nach vorne liegend und Paddelbewegung der Arme schwimmen (s. Ü12 aus Technikplan)

50 Kraul-Wasserstreicheln: beim Vornehmen der Arme mit den Fingerspitzen übers Wasser streicheln (s. Ü10 aus Technikplan)

50 Kraul-Seitenschwimmen: in Seitenlage schwimmen, den einen Arm gestreckt zur Wasserlinie hin, den anderen nach hinten gestreckt am Körper halten. Nach 5 Beinschlägen mit dem vorderen Arm einen Unterwasserzug machen, den hinten liegenden dann gleichzeitig unter Wasser nach vorne bis zur kompletten Streckung schieben und dabei noch die Seitenlage ändern (s. Ü15 aus Technikplan)

50 Unterwasserkraul: Arme werden unter Wasser nach vorn geführt, dabei betonte Ausführung von Zug- und Druckphase (s. Ü19 aus Technikplan)

6x50 Lagen: 25 Delphin u. 25 Kraul, Tempo beliebig, 30s Pause (alternativ: 25 Kraul schnell u. 25 Kraul locker)

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

100 Kraul: locker

6x200 Kraul: zügiges GA2-Tempo, gleichmäßig u. schnell schwimmen, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 6x200 in 3:46 o. etwas schneller (s. Tabelle)

200 Kraul: mit Pullbuoy u. kleinen Paddles, lange Züge, wenig atmen, gefühlvoll gleiten, Tempo niedrig

200 Aus: beliebig (Lagen, Rücken-Altdeutsch, Tauchzüge, etc.)