
Trainingsplan 2

Trainingszeitraum: Oktober – Dezember

Schwerpunkt: Koordination, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1800m (50min)

300 Ein: Kraul, ganz ruhig und schön langsam

50 Kraul Beine u. Brust Arme

50 Kraul Arme u. Brust Beine

50 Rücken Beine m. Brett

50 Brust Beine m. Brett

6x50 Kraul: 25 flott u. 25 langsam im Wechsel, 30s Pause, Zeit egal

100 Kraul-Dehnung: den Arm nicht direkt nach vorne ziehen, sondern zunächst mit der Hand bei gestrecktem Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite kurz auf das Wasser schlagen und erst dann nach vorne bringen

100 Kraul-Lockerung: die Hand nach Beendigung der Druckphase zur Achselhöhle führen (hoher Ellenbogen schwimmen)

100 Kraul normal

2x5x50 Kraul: 1min Pause (nach Serie 2min), Tempo deutlich schneller als WK-Tempo. Bsp.: 1000m Bestzeit = 19min → 2x5x50 in ca. 50s (nicht schneller oder langsamer werden). Ziele: Grundgeschwindigkeit aufbauen, Intervalle gleichmässig durchschwimmen

200 Aus: beliebig