
Trainingsplan 3

Trainingszeitraum: Oktober – Dezember

Schwerpunkt: Technik, Koordination, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1800m (50min)

200 Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel

50 Rücken-Altdeutsch: Rücken Arme beidseitig u. Brust Beine

50 Kraul-Abschlagschwimmen: Arm bleibt nach dem Eintauchen kurz vorne, erst dann beginnt der Zug des Nachbarmarms

50 Kraul-Oberschenkelfassen: Hand fasst kurzzeitig an den Oberschenkel am Ende der Druckphase, erst dann geht sie aus dem Wasser nach vorne

50 Kraul-Lockerung: die Hand nach Beendigung der Druckphase zur Achselhöhle führen und in Achselhöhle tippen (hoher Ellenbogen schwimmen)

100 Kraul: locker (Ich überlege dabei: wie haben sich die obigen Übungen auf meinen Stil ausgeübt?)

4x50 Kraul: steigend, sehr langsam beginnend, dann die letzten 5-10m richtig scharf in Maximaltempo, 30s Pause, Zeit egal

100 Kraul: locker

100m Kraul Beine m. Brett: Bewegung wird in der Hüfte erzeugt, Oberschenkel verstärken die Bewegung etwas, Unterschenkel u. Füße bringen Vortrieb, Füße möglichst locker strecken und nicht anwinkeln, hohe Frequenz → gute Beinarbeit verbessert Wasserlage → gute Wasserlage erhöht Schwimmgeschwindigkeit

100m Rücken Beine m. Brett: Hintern nach oben, Brust raus, Kopf senkrecht nach oben → auf gute Körperstreckung achten, hohe Frequenz → gute Beinarbeit verbessert Wasserlage → gute Wasserlage erhöht Schwimmgeschwindigkeit

100 Kraul: locker

10x50 Kraul: gleiten üben, je 50er 1-2 weniger Kraulzüge, 1min Pause, Tempo etwas langsamer als WK-Tempo, 3er- o. 4er- Zug. Bsp.: 1000m Bestzeit = 19min → 10x50 in 56s im 3er-Zug, 1. 50er 50 Züge, 2. 50er 48-49 Züge usw., wichtig: Tempo dabei halten. Ziele: längeres u. bewusstes Gleiten, Intervalle gleichmäßig schwimmen

200 Aus: beliebig