
Trainingsplan 4

Trainingszeitraum: Oktober – Dezember

Schwerpunkt: Atmung, Technik, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1700m (50min)

300 Ein: ruhiges Dauerschwimmen

50 Wasserball-Kraul: Kopf immer über Wasser halten

50 Kraul blind: möglichst gut blind geradeaus schwimmen

4x25 Tauchen: zweimal ruhig ein- u. ausatmen → tief luftholen → los! Vorsicht: nur bei leerem Schwimmbecken und evtl. rechtzeitig abbrechen!

50 Rücken: Hintern nach oben, Brust raus, übertriebenes Hohlkreuz machen

50 Kraul: locker

4x50 Kraul ohne Atmung: möglichst lange schwimmen ohne zu atmen, 1min Pause, Zeit egal

2x50 Kraul: 2x linker Arm, 2x rechter Arm, 2x Delphin Arme (alternativ Brust oder Kraul Arme) im Wechsel

100 Kraul: locker

10x50 Kraul: 25 richtig hart anschwimmen u. 25 locker ausschwimmen, 1min Pause, Zeit egal, mit möglichst hoher Arm- u. Beinfrequenz, 3er- oder 4er-Zug beim Sprint, sonst 2er-Zug zum Luftholen. Beim Sprint stelle ich mir vor, dass ein riesiger böser Hai hinter mir her ist und mich fressen will

200 Aus: beliebig