
Trainingsplan 5

Trainingszeitraum: Oktober – Dezember

Schwerpunkt: Technik, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1900m (55min)

200 Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel

3x200 Kraul-Technik: je 50m Kraul-Dehnung (aus T2), Kraul-Lockerung (aus T2), Kraul-Abschlag (aus T3) und Kraul-Oberschenkelfassen (aus T3) im Wechsel, 1min Pause nach je 200, langsam u. konzentriert schwimmen

200 Kraul-Wasserfühlen: Ich gleite ganz langsam und mit langen Zügen durch das Wasser. Ich greife und spüre das Wasser bei jedem Zug intensiv

5x(75+25) Kraul: 75 steigernd bis zum Sprint und dann 25 locker, 1min Pause, Tempo etwas langsamer als 1000m WK-Tempo. Bsp.: 1000m Bestzeit = 18min → 5x(75+25) in ca. 1:50, mit mittlerem Tempo beginnend gefühlvoll hochziehen auf Sprinttempo, Ausbelastung auf den letzten Metern, anschließend 25 ganz locker zum Abkühlen, danach 1min Pause

150 locker: 2 o. 3 Lagen im Wechsel, ganz langsam

1x50 Kraul: Sprint, einfach so schnell wie möglich

200 Aus: beliebig