
Trainingsplan 6

Trainingszeitraum: Oktober – Dezember

Schwerpunkt: Technik, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1800m (50min)

300 Ein: ruhiges Dauerschwimmen mit ein paar lockeren Steigerungen

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

2x150 Technik: je 50m Brust-Beine u. Kraul-Arme, Kraul-Beine u. Brust-Arme und Rücken-Altdeutsch (aus T3) im Wechsel, 1min Pause nach 150, langsam u. konzentriert schwimmen

100 Rücken-Abschlagschwimmen: wie Kraul, nur in Rückenlage (aus T3)

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

4x3x50 Kraul: 1. 50er Betonung auf Beinschlag, 2. 50er Betonung auf Armzug, 3. 50er Gesamtlage, 1min Pause (nach Serie 2min), Tempo deutlich schneller als WK-Tempo, möglichst 3er- o. 4er-Zug. Bsp.: 1000m Bestzeit = 18min → 4x3x50 in ca. 50s im 3er-Zug

200 Aus: beliebig mit ein paar Tauchzügen