
Trainingsplan 7

Trainingszeitraum: Oktober – Dezember

Schwerpunkt: Technik, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1800m (50min)

300 Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel

2x50 Kraul-Frequenzschwimmen: 25 extrem langer Zug u. 25 extrem kurzer Zug

50 Kraul-Wasserstreicheln: beim Vornehmen der Arme mit den Fingerspitzen übers Wasser streicheln

50 Kraul-Abschlagschwimmen (aus T3)

50 Kraul-Abdruckschwimmen: gegen Ende des Zuges immer schneller werdend und nach hinten dann richtig kräftig wegdrücken

50 Kraul-Oberschenkelfassen (aus T3)

100 Kraul-Technik: die vorherigen Übungen jetzt in Kombination: Abschlagschwimmen + Abdruckschwimmen + Oberschenkelfassen bei jedem Armzug

100 Kraul o. Nebenlage: locker

12x50 Kraul: jeden dritten 50er schnell, danach 50 Nebenlage locker, 1min Pause (nach „50 schnell“ 10s), Tempo bei „schnell“ deutlich schneller als WK-Tempo. Bsp.: 1000m Bestzeit = 18min → 50 Kraul in 54 (1min Pause) + 50 Kraul in 54 (1min Pause) + 50 Kraul in 50 (10s Pause) + 50 Brust locker (1min Pause) und wieder von vorne

100 Kraul o. Nebenlage: ganz locker

100 Kraul: im angestrebten Wettkampftempo über 400m. Bsp.: 1000m Bestzeit = 18min → 400 Kraul in 7:00 → 100 Kraul in 1:45

200 Aus: beliebig mit ein paar Tauchzügen