
Trainingsplan 8

Trainingszeitraum: Oktober – Dezember

Schwerpunkt: 400m-Test

Gesamt: 1450m (40min)

200 Ein: Kraul, ganz ruhig und langsam

200 Kraul-Technik: je 50 Kraul-Dehnung (aus T2), Kraul-Lockerung (aus T2), Kraul-Abschlag (aus T3) und Kraul-Oberschenkelfassen (aus T3), langsam u. konzentriert schwimmen, das Wasser fühlen u. greifen

50 Kraul o. Nebenlage: ganz locker

2x50 Kraul: den ersten 50er etwas langsamer als geplantes 400m-Tempo, den zweiten 50er etwas schneller, 1min Pause. Bsp.: geplante 400m-Zeit = 7min → 50 Kraul in 55 (1min Pause) + 50 Kraul in 50. Ziel: mich an das 400m-Tempo ranschwimmen

100 Kraul: ganz locker, danach evtl. kurze Pause (Toilettengang, trinken, dehnen etc.)

400 Kraul: Zeitschwimmen. Wie schwimme ich 400m erfolgreich? 0-100: flott angehen, ein paar Sekunden gutmachen. Vorsicht: dabei kontrolliert schwimmen und nicht überziehen! 100-200: Tempo finden und die schnelle Anfangsphase verkraften. 200-300: Tempo halten und beißen, jetzt wird es langsam zäh. 300-350: die letzten Kräfte für den Endspurt mobilisieren. 350-400: Augen zu und durch ... Bsp.: geplante 400m Zeit = 7min → 0-100 in 1:41, 100-200 in 1:47, 200-300 in 1:47 und 300-400 in 1:45.

100 Kraul: ganz locker

2x50 Kraul: zwei flotte 50er zum Abschluss, Zeit egal, Pause beliebig. Ziel: Körperanspannung mit schnellen, lockeren Bewegungen rausschwimmen

200 Aus: beliebig