
Trainingsplan 9

Trainingszeitraum: Dezember – Februar

Schwerpunkt: Grundlagen

Gesamt: 2300m (55min)

200 Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel

50 Kraul-Faustschwimmen: Hand wird zur Faust geschlossen und so der Armzug ausgeführt

50 Delphin-Beine u. Kraul-Arme (einarmig)

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

100 Kraul: locker

5x200 Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo, möglichst 3er- o. 4er-Zug, auf saubere Technik achten, lange gleiten, ruhig atmen, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 5x200 in 4:10 (s. Tabelle) im 3er- oder 4er-Zug und nicht schneller

3x100 Kraul: flockig-zügiges GA2-Tempo, schnell schwimmen ohne zu knüppeln, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 3x100 in 1:51 (s. Tabelle) zügig schwimmen

100 Kraul: locker

4x25 Kraul: Sprint mit hoher Bein- und Armfrequenz ohne zu verkrampfen, evtl. 2 o. 3 Lagen im Wechsel

200 Aus: beliebig