

Schwimmtrainingsplan 2.01

Von Karsten Keßler (kkessler@web.de)
Trainingszeitraum: Nov. – Dez.

Schwerpunkt: Grundlagen
Gesamt: 2.300m (55min)

Strecke (m)	Aufgabe
300	Ein: ruhiges Dauerschwimmen
2x50	Beine m. Brett: Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne
200	Kraul-Technik: je 50m Kraul-Dehnung (s. Ü1 aus Technikplan), Kraul-Lockerung (Ü2), Kraul-Abschlag (Ü5) und Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4) im Wechsel, langsam u. konzentriert schwimmen
2x100	Kraul-Einarmig: 50 links u. 50 rechts, Ruhearm entweder nach hinten belassen oder gestreckt vorne (Ü8)
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
1.000	Kraul-Pyramide: 100-200-400-200-100, ruhiges GA1/2-Tempo, 30sec Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 1x100 in 2:00 (30s Pause), 1x200 in 4:00 (30s Pause), 1x400 in 8:00 (30sec Pause), 1x200 in 4:00 u. 1x100 in 2:00 (s. Tabelle)
100	Kraul o. Nebenlage: locker
2x50	Kraul: zwei flotte 50er, Zeit egal, Pause beliebig, schnelle u. lockere Bewegungen
200	Aus: beliebig