

Schwimmtrainingsplan 2.02

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

Schwerpunkt: Grundlagen
Gesamt: 2.300m (55min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: ruhiges Dauerschwimmen, evtl. m. Nebenlage
4x50	Kraul: zügige 50er m. kurzer Pause (10-15s), besonders auf lockere u. flüssige Bewegungen achten, ohne Zeitmessung
2x200	Kraul-Technik: je 50m Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4 aus Technikplan), Kraul-Faust (Ü7), Rücken-Altdeutsch (Ü20) und Kraul-Arme/Delphin-Beine (Ü22) im Wechsel
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
3x400	Kraul-Steigerung: jeden 400er gefühlvoll ein bisschen schneller, Tempo nicht über GA1/2 bringen, 30s Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 1x400 in 8:30 (30s Pause), 1x400 in 8:15 (30s Pause) u. 1x400 in 8:00 (s. Tabelle)
200	Aus: beliebig