

# Schwimmtrainingsplan 2.03

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

Schwerpunkt: Grundlagen  
Gesamt: 2.900m (1:20h)

| Strecke (m) | Aufgabe                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200         | Ein: möglichst viel Nebenlage                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2x50        | Rücken-Beine o. Brett: Arme ausgestreckt nach vorne, Hüfte u. Hintern hoch, betontes Hohlkreuz, Beinschlag unter Wasser                                                                                                                                                           |
| 4x50        | Kraul: 25 schnell u. 25 langsam, kurze Pause (10-15s), Tempo nicht zu hoch u. immer schön locker bleiben                                                                                                                                                                          |
| 100         | Kraul o. Nebenlage: ganz locker                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 400         | Kraul-Technik: je 50m Rücken-Abschlag (Ü5 aus Technikplan), Kraul-Entspannung (Ü3), Kraul-Faust (Ü7) und Kraul-Wasserball (Ü11) im Wechsel                                                                                                                                        |
| 100         | Kraul o. Nebenlage: ganz locker                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 6x200       | Kraul: Wechsel von Tempo und Zugfrequenz, ruhiges Tempo (GA1) m. langem Zug und etwas zügiger (GA1/2) m. kurzem Zug, 30sec Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 1x200 in 4:10 (30sec P.) u. langer Zug, 1x200 in 3:55 (30sec P.) u. kurzer Zug, 1x200 in 4:10 u. langer Zug, usw. |
| 100         | Kraul o. Nebenlage: ganz locker                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 6x50        | Kraul-Arme: mit Pullbuoy u. großen Paddles, Tempo etwas schneller als GA2, 30s Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 6x50 in 50s m. 30s Pause                                                                                                                                      |
| 200         | Aus: beliebig                                                                                                                                                                                                                                                                     |