

Schwimmtrainingsplan 2.04

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

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

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: lockeres Dauerschwimmen m. möglichst viel Nebenlage
4x50	Kraul: degressiv schwimmen »» flott anfangen und dann stark runterbremsen, locker bleiben, 10sec Pause
4x50	Kraul: progressiv schwimmen »» langsam anfangen und steigern, jedoch keine Ausbelastung, 10sec Pause
400	Kraul-Technik: je 100 Kraul-Faust (Ü7 aus Technikplan), Fingerspreizen (Ü24), Kraul-Abdruck (Ü9) u. je 50 Badewannenschwimmen (Ü12) sowie Kraul-Rückwärtsschwimmen (Ü13)
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
4x400	Kraul-Wechsel: am Stück je 100 locker (GA1), 50 beinbetont (starker Beinschlag, Tempo leicht erhöht), 50 armbetont (starker Armzug, Tempo leicht erhöht), 150 zügig (GA2) u. 50 locker (GA1), 1min Pause. Gesamtzeit egal, aber auf Tempowechsel u. unterschiedlichen Krafteinsatz achten
200	Aus: Nebenlage