

Schwimmtrainingsplan 2.05

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

Schwerpunkt: Grundlagen
Gesamt: 2.800m (1:15h)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: lockeres Dauerschwimmen m. Nebenlage
100	Beine m. Brett: Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne
4x50	Lagen: locker und zügig je 50 Delphin (alternativ: einarmig Kraul-Arme u. Delphin-Beine), Rücken, Brust, Kraul m. 20sec Pause
400	Kraul-Technik: 200 Kraul-Kombination (Ü23 aus Technikplan), 50 Kraul-Wasserball (Ü11), 50 Rücken-Altdeutsch (Ü20) und 100 Kraul-Einarmig (Ü8)
100	Kraul: locker
3x5x100	Kraul: ruhiges Tempo (GA1) m. 15sec Pause, den 5. jeweils zügig (GA2), danach 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» je 3x: 4x100 in 2:00 (15s Pause) u. 1x100 in 1:50 (1min Pause), GA1 wenn möglich im 3er- o. 5er-Zug mit möglichst sauberer Technik
4x25	Kraul-Sprint: locker-flockig, auf hohe Bein- und Armfrequenz achten, Pause beliebig, wenn möglich Lagen (s.o. 4x50)
200	Aus: locker m. ein paar Unterwassertauchzügen u. Hechtsprüngen