

Schwimmtrainingsplan 2.06

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

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

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: lockeres Dauerschwimmen
4x100	Kraul-Technik: 4x100 Technikübungen, 1min Pause
4x50	Kraul: 10-15m Maximaltempo, den Rest locker ausschwimmen, 30sec Pause
4x50	Kraul-Technik: 4x50 Technikübungen, 30s Pause
100	Kraul: locker
1500	Kraul-Dauerschwimmen: dabei jeweils den 3. 100er u. die letzten 200 zügig (GA2), sonst ruhiges Schwimmen (GA1 oder leicht schneller). Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 1500 in 2:00+2:00+1:50+2:00+2:00+1:50+2:00+2:00+1:50+2:00+2:00+1:50+2:00+3:45=29:05. Achtung: Geschwindigkeit bzw. Intensität wirklich sauber trennen, kein Einheitsbrei schwimmen!
200	Aus: Brust, Rücken u. etwas Kraul im Wechsel