

Schwimmtrainingsplan 2.07

Von Karsten Keßler (kkessler@web.de)
Trainingszeitraum: Jan. – Feb.

Schwerpunkt: Grundlagen 2 (GA2)
Gesamt: 3.050m (1:30h)

Strecke (m)	Aufgabe
300	Ein: Kraul u. Nebenlage im Wechsel
4x100	Technik: 25m (3 Armzüge links u. 3 Armzüge rechts), 25m Dreierzug, 25m Brust u. 25m Rücken
20x50	Kraul: auf angestrebte 1.000m-Zeit schwimmen, 30s Pause. Bsp.: angestrebte 1.000m Bestzeit = 18min »» 20x50 in 54 m. 30s Pause (entspricht ~GA2 bei einer Bestzeit von knapp unter 7min auf 400, s. Tabelle für 400m-Intervalle)
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
50	Rücken-Altdeutsch
10x100	Kraul: auf angestrebte 1.000m-Zeit schwimmen, 1min Pause. Bsp.: angestrebte 1.000m Bestzeit = 18min »» 10x100 in 1:48 m. 1min Pause (entspricht ~GA2 bei einer Bestzeit von knapp unter 7min auf 400m, s. Tabelle für 400m-Intervalle)
200	Aus: Kraul o. Nebenlage