

Schwimmtrainingsplan 2.08

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

Schwerpunkt: Grundlagen 2 (GA2)
Gesamt: 2.600m (1:15h)

Strecke (m)	Aufgabe
300	Ein: locker, evtl. ein paar Steigerungen
4x50	Kraul-Beine m. Brett: Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne, Kopf über Wasser, kurze Pause
2x50	Kraul-Beine u. Brust-Arme
2x50	Kraul-Arme u. Brust-Beine
2x50	Kraul-Abdruckschwimmen: gegen Ende des Zuges immer schneller werdend und nach hinten dann richtig kräftig wegdrücken
2x50	Kraul-Wasserstreicheln: beim Vornehmen der Arme mit den Fingerspitzen übers Wasser streicheln
100	Kraul: locker
4x100	Kraul: entspannte 100er (GA1), wenig atmen (3er-, 5er-, 7er-Zug) u. bewusst schwimmen, 20s Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 4x100 in 2:00 m. 20s Pause (s. Tabelle für 400m-Intervalle), die letzte Pause auf 10s halbieren
100	Aus: Kraul o. Nebenlage
4x100	Kraul: zügige 100er (GA2), gleichmäßig schwimmen, 40s Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 4x100 in 1:51 m. 40s Pause, die letzte Pause auf 20s halbieren
100	Kraul: locker
4x100	Kraul: 400m-Zeit schwimmen, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 4x100 in 1:45 m. 1min Pause, die letzte Pause auf 30s halbieren

200	Aus: beliebig
------------	---------------