

Schwimmtrainingsplan 2.09

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

Schwerpunkt: Grundlagen 2+ (GA2+)
Gesamt: 3.100m (1:30h)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: locker m. Brust u. Rücken
2x200	50 Kraul-Dehnung (Ü1 aus Technikplan), 50 Kraul-Lockerung (Ü2), 50 Kraul-Abschlag (Ü5) und 50 Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4) »» langsam u. konzentriert schwimmen »» das Wasser fühlen u. greifen. Den zweiten 200er Übungen gegen besondere (eigene) Defizite.
100	Kraul o. Nebenlage: locker
5x200	Kraul: auf angestrebte 1.000m-Zeit schwimmen, 1min Pause. Bsp.: angestrebte 1.000m Bestzeit = 18min »» 5x200 in 3:36 m. 1min Pause (entspricht intensives GA2 bei einer Bestzeit von knapp unter 7min auf 400m, s. Tabelle für Intervalle)
100	Kraul o. Nebenlage: locker
5x100	Kraul: auf angestrebte 1.000m-Zeit schwimmen, 30s Pause. Bsp.: angestrebte 1.000m Bestzeit = 18min »» 5x100 in 1:48 m. 1min Pause (entspricht ~GA2 bei einer Bestzeit von knapp unter 7min auf 400m)
100	Kraul o. Nebenlage: locker
10x50	Kraul: etwas schneller als angestrebte 1.000m-Zeit schwimmen, 15s Pause. Bsp.: angestrebte 1.000m Bestzeit = 18min »» 10x50 in 50s m. 15s Pause (entspricht intensives GA2 bei einer Bestzeit von knapp unter 7min auf 400m)
200	Aus: locker m. Brust u. Rücken