

Schwimmtrainingsplan 2.10

Von Karsten Keßler (kessler@web.de)
Trainingszeitraum: Februar

Schwerpunkt: Schnelligkeitsausdauer (SA)
Gesamt: 3.100m (1:30h)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: Rücken, Brust u. Kraul
200	Kraul-Beine m. Brett: Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne, Kopf über Wasser
400	Kraul-Technik: 8x50 Übungen aus Technikplan m. kurzen Pausen
100	Kraul o. Nebenlage: locker
10x50	Kraul: schnelle 50er (WSA) m. 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 10x50 in 46s (s. Tabelle), 1min Pause
100	Kraul: locker
5x100	Kraul: schnelle 100er (WSA) m. 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 5x100 in 1:40, 1min Pause
100	Kraul: locker
800	Kraul: m. Pullbuoy u. Paddles, etwas schneller als GA1, ruhig schwimmen, bewusst gleiten, wenn möglich 3er- o. 5er-Zug. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 800m in ~16-16:30
200	Aus: Rücken, Brust u. Kraul