

Schwimmtrainingsplan 2.11

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

Schwerpunkt: Schnelligkeitsausdauer (SA)
Gesamt: 3.800m (1:40h)

Strecke (m)	Aufgabe
300	Ein: Rücken u. Kraul im Wechsel
10x50	Kraul: 25 Kraul möglichst ohne zu atmen, 25 locker
200	Lagen: locker Rücken u. Brust
400	Beine: in 2 Lagen, alle 50 Wechsel
5x200	Kraul: m. Pullbuoy u. Paddles, zügiges Tempo, etwas schneller als GA2, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 5x200 in unter 3:45 m. 1min Pause
200	Technik: Delphin-Beine u. Kraul-Arme einarmig im Wechsel
400	Kraul: im 6er-, 7er- o. 8er-Zug, ruhig schwimmen, keine Zeitvorgabe
100	Brust: locker
5x100	Kraul: scharfe 100er m. voller Ausbelastung, 2min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 5x100 in unter 1:40 m. 2min Pause
200	Aus: locker, beliebig