

# Schwimmtrainingsplan 2.12

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

Schwerpunkt: Wettkampfvorbereitung  
Gesamt: 2.000m (0:50h)

| Strecke (m) | Aufgabe                                                                                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 300         | Ein: Rücken, Brust u. Kraul im Wechsel                                                                                               |
| 400         | Kraul-Technik: 8x50 Technikübungen, kurze Pause                                                                                      |
| 100         | Kraul: locker                                                                                                                        |
| 6x50        | Kraul: schneller als angestrebte 1.000m-Zeit schwimmen, 30s Pause. Bsp.: angestrebte 1.000m-Zeit = 18min »» 6x50 in 50s m. 30s Pause |
| 100         | Brust o. Rücken: locker                                                                                                              |
| 8x25        | Kraul: flüssige Sprints nach Gefühl                                                                                                  |
| 400         | Kraul: gleichmäßiges Dauerschwimmen, niedriges Tempo (~GA1)                                                                          |
| 200         | Aus: locker, beliebig                                                                                                                |