



Schwimmpläne für Triathleten

Von Ute Mückel
www.utmueckel.com

Triathleten haben andere Anforderungen an das Schwimmtraining als reine Schwimmer. Deshalb findet Ihr hier Schwimmseinheiten, die speziell auf die Bedürfnisse von Triathleten zugeschnitten sind.

Die Schwimmseinheiten sind Bestandteil der Trainingspläne von triathlon-szene.de. In diesen Trainingsplänen, die Ihr kostenlos laden könnt, findet Ihr eine effektive Verteilung dieser Schwimmseinheiten in der Trainingswoche.

Dabei werden unterschiedliche Trainingsphasen durchlaufen. Das Ziel ist die Topform für Euren Hauptwettkampf.

Wo kann man weitere Trainingstipps bekommen?

Schwimmseminare

Das Beste für Deine Schwimmtechnik ist wahrscheinlich das Besuchen eines Schwimmseminar oder ein paar Einzelstunden. Termine in ganz Deutschland unter www.utmueckel.com.

Schwimmvideos

Videos von Ute Mückel zur Schwimmtechnik zum sofortigen Download gibt es im Online-Filmarchiv tv.triathlon-szene.de

Schwimm-DVD

Die DVD von Ute Mückel zeigt die korrekte Ausführung des Kraulzugs und zahlreiche Übungen.
» [Schwimm-DVD bei amazon](#)

Buch von Ute Mückel

Schwimmtechnik, Trainingsanleitungen und viele Tipps für das Schwimmen von Triathleten.
» [Buch bei amazon](#)

Inhaltsverzeichnis

Schwimmplan GA1 - 1	3
Schwimmplan GA1 - 2	4
Schwimmplan GA1 - 3	5
Schwimmplan GA1 - 4	6
Schwimmplan GA1 - 5	7
Schwimmplan GA1 - 6	8
Schwimmplan GA1 - 7	9
Schwimmplan GA1 - 8	10
Schwimmplan GA1 - 9	11
Schwimmplan GA1 - 10	12
Schwimmplan GA1 - 11	13
Schwimmplan GA1 - 12	14
Schwimmplan GA1 - 13	15
Schwimmplan GA1 - 14	16
Schwimmplan GA1 - 15	17
Schwimmplan GA1 - 16	18
Schwimmplan GA1 - 17	19
Schwimmplan GA1 - 18	20
Schwimmplan GA1 - 19	21
Schwimmplan GA1 - 20	22
Schwimmplan GA1 - 21	23
Schwimmplan GA2 - 1	24
Schwimmplan GA2 - 2	25
Schwimmplan GA2 - 3	26
Schwimmplan GA2 - 4	27
Schwimmplan GA2 - 5	28
Schwimmplan GA2 - 6	29
Schwimmplan GA2 - 7	30
Schwimmplan GA2 - 8	31
Schwimmplan GA2 - 9	32
Schwimmplan GA2 - 10	33
Schwimmplan GA2 - 11	34
Schwimmplan GA2 - 12	35
Schwimmplan GA2 - 13	36
Schwimmplan GA2 - 14	37
Schwimmplan GA2 - 15	38
Schwimmplan GA2 - 16	39
Schwimmplan KA - 1	40

Schwimmplan KA - 2	41
Schwimmplan KA - 3	42
Schwimmplan KA - 4	43
Schwimmplan KA - 5	44
Schwimmplan KA - 6	45
Schwimmplan KA - 7	46
Schwimmplan KA - 8	47
Schwimmplan KA - 9	48
Schwimmplan KA - 10	49
Schwimmplan KA - 11	50
Schwimmplan KA - 12	51
Renntempo - 1	52
Renntempo - 2	53
Renntempo - 3	54
Renntempo - 4	55
Renntempo - 5	56
Renntempo - 6	57
Renntempo - 7	58
Renntempo - 8	59
Renntempo - 9	60
Renntempo - 10	61
Renntempo - 11	62
Renntempo - 12	63
Renntempo - 13	64
Renntempo - 14	65
Renntempo - 15	66
TECHNIK - 1	68
TECHNIK - 2	69
TECHNIK - 3	70
TECHNIK - 4	71
TECHNIK - 5	72
TECHNIK - 6	73
TECHNIK - 7	74
TECHNIK - 8	75
TECHNIK - 9	76
TECHNIK - 10	77
TECHNIK - 11	78
TECHNIK - 12	79

Schwimmplan GA1 - 1 (GA1 – 1)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



**Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 2700m (60 min)**

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
10x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
4x 300	25m Delphin + 50m Rücken + 75m Brust + 150m Kraul Pause: je 30 Sekunden
100	Locker (kein Kraul) ...
10x 50	Kraul Arme mit Pullbuoy Pause: 15 Sekunden – auf kraftvollen Abdruck achten
200m	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 2

(GA1 – 2)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de



Trainingsziel: GRUNDLAGE + Technik
Gesamt: 3000m (70 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
400m	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo
8x 50	Technik mit PADDLES – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
400m	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo
6x 100	Lagen – Pause: 20 Sekunden
400m	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan GA1 - 3

(GA1 – 3)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3000m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
400	3er Zug auf lange und saubere Züge achten
4x 100	Kraul mit Paddles – Pause 15 Sekunden Ziel: Gleichmaß
400	Kraul 3er Zug mit Pull Boy
4x 100	Kraul mit Paddles – Pause 15 Sekunden - Ziel: Gleichmaß
400	3er Zug auf lange und saubere Züge achten
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 4 (GA1 – 4)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



**Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3800m (75 – 80 min)**

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
10x 300	- alle ungeraden 300er GA1 - alle geraden 300er: 25m kraftvoll (auf Zug schwimmen) + 75m GA1
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 5 (GA1 – 5)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



**Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3400m (70 min)**

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 25	Steigerungsschwimmen innerhalb der 25m – die letzten 8m sollen maximale Geschwindigkeit sein
8x 100	Kraul – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
100	Locker (kein Kraul)
8x 100	Kraul – je 15 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
100	Locker (kein Kraul)
8x 100	Kraul – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 6

(GA1 – 6)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de



Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 4000m (80 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
10x 100	Kraul – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
100	Locker (kein Kraul)
10x 100	Kraul mit Paddles – je 15 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
100	Locker (kein Kraul)
10x 100	Kraul – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
8x 25	Steigerungsschwimmen innerhalb der 25m – die letzten 8m sollen maximale Geschwindigkeit sein
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 7

(GA1 – 7)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3200m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
800	Kraul GA1 aufgeteilt in: 75m ruhig + 25m kraftvoller Abdruck
10x 100	Kraul Paddles GA1 - je 20 Sekunden Pause
800	Kraul GA1 aufgeteilt in: 50m ruhig +50m kraftvoller Abdruck
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 8 (GA1 – 8)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



**Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 2900m (60 min)**

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
40x 50	Kraul gleichmäßig - je 10 – 15 Sekunden Pause – der erste 50iger sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 50iger
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 9 (GA1 – 9)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



**Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3700m (80 min)**

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
4x 25	Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
50x 50	Kraul gleichmäßig - je 10 – 15 Sekunden Pause – der erste 50iger sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 50iger
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 10

(GA1 – 1ß)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de



Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3700m (75 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
12x 200	Kraul gleichmäßig - je 30 Sekunden Pause – der erste 200er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 200er
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 11 (GA1 – 11)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.com



Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3400m (80 - 85 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
25x 100	Kraul gleichmäßig - je 20 Sekunden Pause – der erste 100er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 100er
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan GA1 - 12

(GA1 – 12)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 2800m (60 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
4x 100	Kraul – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
2x 200	Kraul – je 30 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
400	Kraul Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 100er der gesamten 400m gleichmässig zu schwimmen
2x 200	Kraul – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
4x 100	Kraul – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
8x 25	Steigerungsschwimmen innerhalb der 25m – die letzten 8m sollen maximale Geschwindigkeit sein
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 13

(GA1 – 13)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3300m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
3x 800	Kraul gleichmäassig - je 1 Minute Pause – der erste 800er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 800er
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 14

(GA1 – 14)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.com



Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3300m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
5x 400	Kraul gleichmäassig - 30 Sekunden Pause Aufgeteilt in: 25m Faustschwimmen + 75m normal
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 15 (GA1 – 15)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.com



Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3200m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
4x 25	Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
5x 400	Kraul gleichmäässig - je 30 Sekunden Pause – der erste 400er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 400er
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 16 (GA1 – 16)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



Trainingsziel: GA1 – Stabilisierung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3900m (75 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 25	Steigerungsschwimmen innerhalb der 25m – die letzten 8m sollen maximale Geschwindigkeit sein
30x 100	Kraul GA1 gleichmässig - je 15 - 20 Sekunden Pause – der erste 100er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 100er
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 17 (GA1 – 17)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



Trainingsziel: GA1 – Stabilisierung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 4600m (90 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
40x 100	Kraul GA1 gleichmäässig - je 15 - 20 Sekunden Pause – der erste 100er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 100er
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 18

(GA1 – 18)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 – Stabilisierung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 4900m (90 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
20x 200	Kraul GA1 gleichmäassig - je 20 Sekunden Pause – der erste 200er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 200er
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan GA1 - 19

(GA1 – 19)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3200m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 25	Steigerungsschwimmen innerhalb der 25m – die letzten 8m sollen maximale Geschwindigkeit sein
4x 300	Kraul GA1 – je 30 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 300er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
4x 200	Kraul GA1– je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 200er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
4x 100	Kraul GA1 – je 10 Sekunden Pause Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 100er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 20

(GA1 – 20)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 – Entwicklung der Grundlagenausdauer
Gesamt: 3800m (75 - 80 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaaanz locker
5x 300	Kraul GA1 – je 30 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 300er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
5x 200	Krau GA1l – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 200er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
5x 100	Kraul GA1 – je 10 Sekunden Pause Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 100er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
8x 25	Steigerungsschwimmen innerhalb der 25m – die letzten 8m sollen maximale Geschwindigkeit sein
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA1 - 21 (GA1 – 21)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



Trainingsziel: GA1 – TEST
Gesamt: (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
30min TEST	30min am Stück GA1 schwimmen - Jede 200m die Zwischenzeit stoppen - Gesamtmetierzahl notieren
4x 50	25m Sprint – 25m locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan GA2 - 1

(GA2 – 1)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 mit Intensitätsspitzen
Gesamt: 3100m (70 min)

Strecke (m)	Aufgabe
400	Einschwimmen: beliebig mit 4x 25m technischen Übungen
6x 50	12.5m VOLLGAS + 37,5m gaaanz ruhig
400	300m GA1+ 100m Max – 1 Minute Pause
400	300m GA1+ 100m Max – 1 Minute Pause
400	300m GA1+ 100m Max – 1 Minute Pause
400	300m GA1+ 100m Max – 1 Minute Pause
400	300m GA1+ 100m Max – 1 Minute Pause
400	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul) mit Lockerungsübungen



Schwimmplan GA2 - 2

(GA2 – 2)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA2 und Stehvermögen
(dieses Programm sieht leichter aus, als es ist!)
Gesamt: 3000m (70 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
6x 50	12.5m VOLLGAS + 37,5m gaaanz ruhig
4x 100	Kraul GA2 – 30 Sekunden Pause
2x 200	Kraul GA1/2 – je 30 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
400	Kraul KA progressiv schwimmen – die 2. Hälfte schneller, als die ersten 200m - 1 Minute Pause
2x 200	Kraul GA1/2 – je 30 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
4x 100	Kraul GA2 – 30 Sekunden Pause
6x 50	12.5 VOLLGAS + 37,5m gaaanz ruhig
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan GA2 - 3

(GA2 – 3)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.com

Trainingsziel: GA1 / GA2 und Stehvermögen (KA)

(dieses Programm sieht so schwer aus, wie sie ist!)

Gesamt: 4600m (90 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaaanz locker
12x 100	Kraul GA1 – je 10 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
10x 100	Kraul GA1/2 – je 15 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
8x 100	Kraul GA2 – 30 Sekunden Pause
10x 100	Kraul KA mit Paddles– je 10 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA2 - 4



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA2 und Stehvermögen
Gesamt: 3600m (75 - 80 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
20x 50	Kraul GA1 – je 10 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
12x 50	Kraul GA1/2 – je 15 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
8x 50	Kraul GA2 – 30 Sekunden Pause
20x 50	Kraul KA mit Paddles– je 10 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan GA2 - 5

(GA2 – 5)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA2 und Stehvermögen
Gesamt: 3800m (75 - 80 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
5x 300	Kraul GA1 – je 10 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 300er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
5x 200	Kraul GA1/2 – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 300er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
5x 100	Kraul GA2 – je 30 Sekunden Pause Ziel: – Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 100er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA2 - 6 (GA2 – 6)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

**Trainingsziel: GA2 und Grundlagenausdauer
Gesamt: 3600m (75 min)**

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
30x 100	Kraul GA1 - jeden 4. 100er GA2 - je 20 Sekunden Pause
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan GA2 - 7

(GA2 – 7)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA2 und Grundlagenausdauer
Gesamt: 3300m (75 min)

Strecke (m)	Aufgabe
400	Einschwimmen: mit 4 kurzen Sprints
400	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
4x 100	Kraul GA2 – je 30 Sekunden Pause Ziel: Gleichmass
400	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
4x 100	Kraul GA2 – je 30 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
400	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
4x 100	Kraul GA2 – je 30 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
100	Beliebig locker schwimmen
400	Ausschwimmen – mit 4 kurzen Sprints

Schwimmplan GA2 - 8

(GA2 – 8)



Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA2 und Grundlagenausdauer
Gesamt: 3200m (70 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
800	Kraul aufgeteilt in: 50m GA2 + 50m GA1
10x 100	Kraul Paddles GA1 - je 20 Sekunden Pause
800	Kraul aufgeteilt in: 50m GA2 + 50m GA1
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA2 - 9

(GA2 – 9)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA2 und Grundlagenausdauer
Gesamt: 3400m (75 - 80 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
3x 800	Kraul 1. GA1 2. GA1/2 3. GA2 Je 1 Minute Pause
100	Lockerungsübungen
400	Ausschwimmen: mit 4x 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker

Schwimmplan GA2 - 10 (GA2 – 10)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA2 und Grundlagenausdauer
Gesamt: 3600m (75 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
15x 200	Kraul GA1 - jeden 3. 200er GA2 - je 30 Sekunden Pause
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA2 - 11

(GA2 – 11)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA2 und Grundlagenausdauer
Gesamt: 3000m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
5x 400	Kraul GA 2 - je 1 Minute Pause
100	Lockerungsübungen
400	Ausschwimmen: mit 4x 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker



Schwimmplan GA2 - 12

(GA2 – 12)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: Stehvermögen
Gesamt: 3600m (75 - 80 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
30x 100	<p>Kraul - 1 – 3 steigern</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100er GA1 2. 100er GA1/2 3. 100er GA2 <ol style="list-style-type: none"> 4. 100er GA1 5. 100er GA1/2 6. 100er GA2 ... <p>Das Ganze also 10x 3x 100m – es sollte zwischen jedem 100er der 3-er Serie mindestens 2 Sekunden Unterschied sein</p> <p>Pause: je 30 Sekunden</p>
100	Lockerungsübungen
400	Ausschwimmen: mit 4x 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker



Schwimmplan GA2 - 13

(GA2 – 13)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Stehvermögen
Gesamt: 3600m (75 - 80 min)

Strecke (m)	Aufgabe
100	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul) – hier wird bewusst nur ein ganz kurzes Einschwimmen gewählt (wie im WK)
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
100	Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen
15x 200	<p>1- 3 steigern</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 200er GA1 2. 200er GA1/2 3. 200er GA2 <ol style="list-style-type: none"> 4. 200er GA1 5. 200er GA1/2 6. 200er GA2 ... <p>Das Ganze also 5x 3x 200m – es sollte zwischen jedem 100er der 3-er Serie mindestens 4 -5 Sekunden Unterschied sein</p> <p>Je 1 Minute Pause</p>
400	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul) Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen



Schwimmplan GA2 - 14

(GA2 – 1)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA2
Gesamt: 2800m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
600	Einschwimmen: mit 8x 50m Technik
10x 50	Kraul Paddels - kraftvoll ... je 20 Sekunden Pause
100	Lockerungsübungen
8x 50	Kraul – GA2 ... je 15 Sekunden Pause die GA2 wirklich sauber schwimmen, das darf anstrengen! bei den letzten
100	Lockerungsübungen
6x 50	Kraul – GA2 ... je 10 Sekunden Pause die GA2 wirklich sauber schwimmen, das darf anstrengen! bei den letzten
100	Lockerungsübungen
4x 50	Kraul – GA2 ... je 5 Sekunden Pause 4x 50m versuchen, noch eine Sekunde schneller zu schwimmen
300	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan GA2 - 15

(GA2 – 15)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA2
Gesamt: 3000m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
10x 200	Kraul GA 2 - je 45 Sekunden Pause
100	Lockerungsübungen
400	Ausschwimmen: mit 4x 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker

Schwimmplan GA2 - 16

(GA2 – 16)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA2
Gesamt: 3000m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
20x 100	Kraul GA 2 - je 45 Sekunden Pause
100	Lockerungsübungen
400	Ausschwimmen: mit 4x 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker

Schwimmplan KA - 1

(KA – 1)



Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 3600m (75 - 80 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
12x 200	Kraul GA1 - je 30 Sekunden Pause <ul style="list-style-type: none"> – jeden 3. 200er KA mit Paddles – kraftvoll (dieser 200er sollte bis zu 5 Sekunden schneller sein, als die 200er GA1)
100	Locker schwimmen, kein Kraul
6x 50	12.5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan KA - 2 (KA – 2)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 3800m (80 - 85 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul GA1 : Sprint + 25m gaaanz locker
10x 100	Kraul GA1 – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
5x 200	Kraul KA mit Paddles – je 15 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
10x 100	Lagen GA1 - je 20 Sekunden Pause
4x50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan KA - 3

(KA – 3)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 2800m (60 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
4x 100	Kraul KA Paddles – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
2x 200	Kraul GA1 – je 30 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
400	Kraul Ziel: Gleichmass – bitte versuche, jeden 100er der gesamten 400m gleichmässig zu schwimmen
2x 200	Kraul GA1 – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
4x 100	Kraul KA Paddles – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
4x50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan KA - 4

(KA – 4)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA1/2 + Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 3200m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
5x 300	Kraul GA1 – je 10 Sekunden Pause <ul style="list-style-type: none"> - Ziel: Gleichmass - bitte versuche, jeden 300er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
5x 200	Kraul KA mit Paddles – je 20 Sekunden Pause <ul style="list-style-type: none"> - Ziel: Gleichmass – hoher Krafteinsatz - bitte versuche, jeden 200er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
5x 100	Kraul GA2 – je 30 Sekunden Pause <ul style="list-style-type: none"> - Ziel: Gleichmass - bitte versuche, jeden 100er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen
100	Lockerungsübungen
300	Ausschwimmen: mit 3 ganz kurzen Sprints



Schwimmplan KA - 5 (KA – 5)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 3800m (80 - 85 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul GA1 : Sprint + 25m gaaanz locker
10x 100	Kraul KA mit Paddles – je 15 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
5x 200	Kraul GA1 – je 15 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
10x 100	Kraul KA mit Paddles – je 15 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan KA - 6 (KA – 6)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 3200m (65 - 70 min)

Strecke (m)	Aufgabe
400	Einschwimmen: mit 4 kurzen Sprints
400	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
4x 100	Kraul KA Paddles – je 10 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
400	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
4x 100	Kraul KA Paddles – je 10 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
400	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
4x 100	Kraul KA Paddles – je 10 Sekunden Pause - Ziel: Gleichmass
100	Lockerungsübungen
300	Ausschwimmen: mit 3 ganz kurzen Sprints

Schwimmplan KA - 7 (KA - 7)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 3700m (75 - 80 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
20x 50	Kraul KA mit Paddles– je 10 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
12x 50	Kraul GA1 – je 15 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
10x 50	Kraul GA 1/2 – 30 Sekunden Pause
20x 50	Kraul KA mit Paddles– je 10 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan KA - 8

(KA – 8)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 3400m (70 - 75 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
6x 50	12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
3x 800	<p>Kraul</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. GA1 – progressiv schwimmen 5. 8x 100m Paddles – je 10 Sekunden Pause 6. GA1 – progressiv schwimmen <p>Den 1. und 3. 800er bitte die zweiten 400m DEUTLICH schneller schwimmen, als die ersten 400m</p> <p>Je 1 Minute Pause</p>
100	Lockerungsübungen
400	Ausschwimmen: mit 4x 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker



Schwimmplan KA - 9

(KA – 9)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 2800m (60 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
40x 50	Kraul KA Paddles gleichmäassig - je 10 Sekunden Pause <ul style="list-style-type: none"> - der erste 50er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 50er - Immer kraftvoll auf Abdruck schiwwimmen - Die letzten 4x 50m bitte noch mal steigern
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Schwimmplan KA - 10 (KA – 10)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 3300m (75 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
50x 50	Kraul KA Paddles gleichmäassig - je 10 Sekunden Pause <ul style="list-style-type: none">- der erste 50er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 50er- Immer kraftvoll auf Abdruck schiwwimmen- Die letzten 4x 50m bitte noch mal steigern
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan KA - 11

(KA – 10)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 2800m (60 min)

Strecke (m)	Aufgabe
400	Einschwimmen: mit 4 kurzen Sprints
200	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
8x 50	Kraul KA Paddles – je 10 Sekunden Pause – Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!
200	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
8x 50	Kraul KA Paddles – je 5 Sekunden Pause – Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!
200	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
8x 50	Kraul KA Paddles – je 10 Sekunden Pause – Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!
200	Lockerungsübungen
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Schwimmplan KA - 12

(KA – 12)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: Entwicklung der Kraftausdauer
Gesamt: 3100m (70 min)

Strecke (m)	Aufgabe
400	Einschwimmen: mit 4 kurzen Sprints
200	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
10x 50	Kraul KA Paddles – je 10 Sekunden Pause – Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!
200	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
10x 50	Kraul KA Paddles – je 5 Sekunden Pause – Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!
200	Kraul GA1 – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
10x 50	Kraul KA Paddles – je 10 Sekunden Pause – Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!
200	Lockerungsübungen
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Renntempo - 1

(RT – 1)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Entwicklung der Renngeschwindigkeit

(Dieses Programm sieht leichter aus, als es ist!)

Gesamt: 2500m (60 min)

Strecke (m)	Aufgabe
100	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul) – hier wird bewusst nur ein ganz kurzes Einschwimmen gewählt (wie im WK)
8x 50	VOLLGAS mit 20 Sekunden Pause Ziel: das harte Anschwimmen üben ps: das darf richtig weh tun!
100	Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen
5x 100	75m GA1 + 25m gefühltes Renntempo ... mit 20 Sekunden Pause
5x 100	50m GA1 + 50m gefühltes Renntempo ... mit 20 Sekunden Pause
5x 100	75m GA1 + 25m gefühltes Renntempo ... mit 20 Sekunden Pause
100	Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen
4x25	Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Renntempo - 2

(RT – 2)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Entwicklung der Renngeschwindigkeit

(Dieses Programm sieht leichter aus, als es ist!)

Gesamt: 2600m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
100	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul) – hier wird bewusst nur ein ganz kurzes Einschwimmen gewählt (wie im WK)
10x 50	VOLLGAS mit 20 Sekunden Pause Ziel: das harte Anschwimmen üben ps: das darf richtig weh tun!
100	Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen
5x 100	75m GA1 + 25m gefühltes Renntempo ... mit 20 Sekunden Pause
5x 100	50m GA1 + 50m gefühltes Renntempo ... mit 20 Sekunden Pause
5x 100	25m GA1 + 75m gefühltes Renntempo ... mit 20 Sekunden Pause
100	Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen
4x25	Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Renntempo - 3

(RT – 3)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Entwicklung der Renngeschwindigkeit

(Dieses Programm sieht leichter aus, als es ist!)

Gesamt: 3000m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
100	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul) – hier wird bewusst nur ein ganz kurzes Einschwimmen gewählt (wie im WK)
10x 50	VOLLGAS mit 20 Sekunden Pause Ziel: das harte Anschwimmen üben ps: das darf richtig weh tun!
100	Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen
4x 200	150m GA1 + 50m gefühltes Renntempo ... mit 30 Sekunden Pause
3x 200	100m GA1 + 100m gefühltes Renntempo ... mit 45 Sekunden Pause
2x 200	50m GA1 + 150m gefühltes Renntempo ... mit 1 Minute Pause
100	Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen
400	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul) mit Lockerungsübungen



Renntempo - 4

(RT - 4)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: GA1 und Entwicklung der Renngeschwindigkeit
Gesamt: 3000m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
500	Kraul GA1 – 1 Minute Pause
400	150m GA1 + 50m gefühltes Renntempo + 150m GA1 + 50m gefühltes Renntempo – 1 Minute Pause
300	Kraul GA1 – 30 Sekunden Pause
200	Kraul KA – 20 Sekunden Pause
300	Kraul GA1 – 30 Sekunden Pause
400	150m GA1 + 50m gefühltes Renntempo + 150m GA1 + 50m gefühltes Renntempo – 1 Minute Pause
500	Kraul GA1 mit 4x 25m Sprint eingebaut
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Renntempo - 5 (RT – 5)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: GA1 und Entwicklung der Renngeschwindigkeit
Gesamt: 3000m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
6x 50	12,5 VOLLGAS + 37,5m gaaanz ruhig
4x 100	Kraul gefühltes Renntempo – 20 Sekunden Pause
2x 200	Kraul GA1 – je 30 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
400	Kraul gefühltes Renntempo – 1 Minute Pause
2x 200	Kraul GA1 – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
4x 100	Kraul gefühltes Renntempo – 20 Sekunden Pause
6x 50	12,5 VOLLGAS + 37,5m gaaanz ruhig
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



Renntempo - 6

(RT – 6)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Entwicklung der Renngeschwindigkeit und Stehvermögen

(Dieses Programm sieht leichter aus, als es ist!)

Gesamt: 3100m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
100	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul) – hier wird bewusst nur ein ganz kurzes Einschwimmen gewählt (wie im WK)
10x 50	VOLLGAS mit 20 Sekunden Pause Ziel: das harte Anschwimmen üben ps: das darf richtig weh tun!
100	Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen
2x 400	300m GA1 + 100m gefühltes Renntempo ... mit 1 Minute Pause
2x 400	200m GA1 + 200m gefühltes Renntempo ... mit 1 Minute Pause
400	400m gefühltes Renntempo ... mit 1 Minute Pause
400	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul) Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen



Renntempo - 7

(RT – 7)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Entwicklung der Renngeschwindigkeit und Stehvermögen

(Dieses Programm sieht leichter aus, als es ist!)

Gesamt: 3600m (80 min)

Strecke (m)	Aufgabe
100	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul) – hier wird bewusst nur ein ganz kurzes Einschwimmen gewählt (wie im WK)
12x 50	VOLLGAS mit 20 Sekunden Pause Ziel: das harte Anschwimmen üben ps: das darf richtig weh tun!
100	Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen
6x 400	1- 3 steigern (ruhig / mittel / schnell) - wobei das mittlere Tempo Dein Renntempo sein soll 1. 400er GA1 2. 400er Renntempo 3. 400er GA2 4. 400er GA1 5. 400er Renntempo 6. 400er GA2 Je 1 Minute Pause
400	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul) Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen



Renntempo - 8

(RT – 8)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Renntempo open Water mit Neopren
Gesamt: (50 min)

Strecke (min)	Aufgabe – Rennsimulation im Neo
5	Einschwimmen – locker - Wassergefühl
5	VOLLGAS anschwimmen
10	Gefühltes Renntempo
5	Locker ... ruhiges GA1
5	VOLLGAS anschwimmen
10	Gefühltes Renntempo
5	Kraul GA2 – 30 Sekunden Pause
5	Locker mit 4 – 6 Wasserstarts einbauen



Renntempo - 9 (RT – 9)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: Renntempo open Water mit Neopren
Gesamt: (60 min)

Strecke (min)	Aufgabe – Rennsimulation im Neo
5	Einschwimmen – locker - Wassergefühl
5	VOLLGAS anschwimmen
15	Gefühltes Renntempo
5	Locker ... ruhiges GA1
5	VOLLGAS anschwimmen
15	Gefühltes Renntempo
5	Kraul GA2 – 30 Sekunden Pause
5	Locker mit 4 – 6 Wasserstarts simulieren

Renntempo - 10 (RT – 10)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



Trainingsziel: open Water mit Neopren – lange Strecke
Gesamt: (60 min)

Strecke (min)	Aufgabe – Rennsimulation im Neo
5	Einschwimmen – locker - Wassergefühl
5	VOLLGAS anschwimmen
10	Gefühltes Renntempo
35	Locker ... ruhiges GA1
5	Locker mit 4 – 6 Wasserstarts einbauen

Renntempo - 11 (RT – 11)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



Trainingsziel: open Water mit Neopren – lange Strecke
Gesamt: (60 min)

Strecke (min)	Aufgabe – Rennsimulation im Neo
5	Einschwimmen – locker - Wassergefühl
5	VOLLGAS anschwimmen
15	Gefühltes Renntempo
30	Locker ... ruhiges GA1
5	Locker mit 4 – 6 Wasserstarts einbauen

Renntempo - 12 (RT – 12)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



Trainingsziel: open Water mit Neopren – lange Strecke
Gesamt: (60 min)

Strecke (min)	Aufgabe – Rennsimulation im Neo
5	Einschwimmen – locker - Wassergefühl
5	VOLLGAS anschwimmen
30	Gefühltes Renntempo
20	Locker ... ruhiges GA1
5	Locker mit 4 – 6 Wasserstarts einbauen

Renntempo - 13 (RT – 13)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

**Trainingsziel: open Water mit Neopren – lange Strecke
Gesamt: (60 min)**

Strecke (min)	Aufgabe – Rennsimulation im Neo
5	Einschwimmen – locker - Wassergefühl
5	VOLLGAS anschwimmen
45	GA1 – immer auf ein gutes Schwimmgefühl achten
5	Locker mit 4 – 6 Wasserstarts einbauen

Renntempo - 14 (RT – 14)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

**Trainingsziel: open Water mit Neopren – Rennvorbereitung
Gesamt: (40 min)**

Strecke (min)	Aufgabe – Rennvorbereitung im Neo
5	Einschwimmen – locker - Wassergefühl
5	Gefühltes Renntempo
15	GA1 - ruhig
5	Gefühltes Renntempo
10	Locker mit 4 – 6 Wasserstarts einbauen

Renntempo - 15 (RT – 15)



Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

**Trainingsziel: open Water
mit Neopren –
Rennvorbereitung
Gesamt: (15 - 20 min)**

Strecke (min)	Aufgabe – Rennvorbereitung im Neo
5	Einschwimmen – locker - Wassergefühl
5	4 – 6 Wasserstarts
5	Schön gleiten, wohl fühlen
5	Start / Streckenführung / Ausstieg genau anschauen

Triathleten haben andere Anforderungen an das Schwimmtraining als reine Schwimmer. Deshalb findet Ihr hier Schwimmseinheiten, die speziell auf die Bedürfnisse von Triathleten zugeschnitten sind.

Die Schwimmseinheiten sind Bestandteil der Trainingspläne von triathlon-szene.de. In diesen Trainingsplänen, die Ihr kostenlos laden könnt, findet Ihr eine effektive Verteilung dieser Schwimmseinheiten in der Trainingswoche.

Dabei werden unterschiedliche Trainingsphasen durchlaufen. Das Ziel ist die Topform für Euren Hauptwettkampf.

Wo kann man weitere Trainingstipps bekommen?

Schwimmseminar

Das Beste für Deine Schwimmtechnik ist wahrscheinlich das Besuchen eines Schwimmseminars oder ein paar Einzelstunden. Termine in ganz Deutschland unter www.udemueckel.com.

Schwimmvideos

Videos von Ute Mückel zur Schwimmtechnik zum sofortigen Download gibt es bei www.triathlon-szene.de

Schwimm-DVD

Die DVD von Ute Mückel zeigt die korrekte Ausführung des Kraulzugs und zahlreiche Übungen.

Schwimm-DVD

Die DVD von Ute Mückel zeigt die korrekte Ausführung des Kraulzugs und zahlreiche Übungen.



TECHNIK - 1

(T - 1)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Technik + GRUNDLAGE
Gesamt: 2650m (60 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
4x 100m	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo – 15 Sekunden Pause
8x 50	Technik mit PADDLES – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
2x 200m	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo – 15 Sekunden Pause
10x 25	SCHÖN schwimmen – Pause nach Bedarf Hier sollte jeder Armzug kraftvoll und dynamisch sein
400m	Kraul: jeweils 25m Beine + 25m Arme + 50m Gesamt
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



TECHNIK - 2

(T - 2)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Technik + GRUNDLAGE

Gesamt: 2500m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
10x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
4x 50	25m Sprint + 25m ganz locker
10x 50	SCHÖN schwimmen – Pause nach Bedarf Hier sollte jeder Armzug kraftvoll und dynamisch sein
4x 50	25m Sprint + 25m ganz locker
10x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
400m	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



TECHNIK - 3

(T - 3)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Technik + GRUNDLAGE
Gesamt: 2900m (70 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
10x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren Jeweils 15 – 20 Sekunden Pause
10x 50	Kraul Paddles - Jeweils 15 – 20 Sekunden Pause
10x 50	12.5m kraftvoller Beinschlag + 37.5m besonders auf harmonischen Ablauf / Koordination der Arme und Beine achten
10x 50	NUR auf den kraftvollen Abdruck achten 12.5m „Entenpaddeln“ + 37.5m Gesamtbewegung Jeweils 15 – 20 Sekunden Pause
10x 50	SCHÖN schwimmen – Pause nach Bedarf Hier sollte jeder Armzug kraftvoll und dynamisch sein Jeweils 15 – 20 Sekunden Pause
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



TECHNIK - 4

(T - 4)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: Technik + GRUNDLAGE

Gesamt: 2500m (60 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Sprint + 25m ganz locker
5x 100	50m Technik + 50m GA1 – 20 Sekunden Pause
5x 100	25m Faustschwimmen + 75m GA1 - 20 Sekunden Pause
5x 100	Kraul GA1 - 20 Sekunden Pause
5x 100	25m Technik + 75m GA1 – mit Paddles 15 – 20 Sekunden Pause
200m	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

TECHNIK - 5 (T - 5)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de



Trainingsziel: Technik + GRUNDLAGE
Gesamt: 2600m (60 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Sprint + 25m ganz locker
10x 200	- alle ungeraden 200er je 25m Technik / 25m "sauber" schwimmen - alle geraden 200er: 25m Faustschwimmen + 75m GA1
4x 50	25m Sprint + 25m ganz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



TECHNIK - 6

(T - 6)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: Technik
Gesamt: 2300m (60 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
10x 25	NUR technisch SAUBER schwimmen
10x 25	12.5m kraftvoller Beinschlag + 12.5m besonders auf harmonischen Ablauf / Koordination der Arme und Beine achten
10x 25	"SCHÖN" schwimmen - kraftvoller Abdruck
400	Beliebig locker
10x 25	NUR technisch SAUBER schwimmen
10x 25	Faustschwimmen - je 20 Sekunden Pause
10x 25	"SCHÖN" schwimmen - kraftvoller Abdruck ... hier solltest Du den Unterschied an Deiner Hand deutlich spüren
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



TECHNIK - 7

(T - 7)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: Technik + GRUNDLAGE
Gesamt: 3000m (70 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
10x 50	NUR technisch SAUBER schwimmen
10x 50	25m SPRINT + 25m locker - je 20 Sekunden Pause Die 25m Sprint mit starker Beinbewegung beginnen
10x 50	"SCHÖN" schwimmen - kraftvoller Abdruck
100	Beliebig locker
10x 50	12.5m kraftvoller Beinschlag + 37.5m besonders auf harmonischen Ablauf / Koordination der Arme und Beine achten
10x 50	25m Faustschwimmen + 25m kraftvoll - je 20 Sekunden Pause
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



TECHNIK - 8

(T - 8)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: Technik + GRUNDLAGE
Gesamt: 2650m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
400	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo
8x 50	Technik mit PADDLES – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
400	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo Jede 100m mit einem Sprint von 12.5m beginnen
10x 25	SCHÖN schwimmen – Pause nach Bedarf Hier sollte jeder Armzug kraftvoll und dynamisch sein – die ersten 12.5m kräftigen Beinschlag
400m	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



TECHNIK - 9

(T - 9)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Technik + GRUNDLAGE
Gesamt: 3200m (70 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Sprint + 25m ganz locker
12x 200	<ol style="list-style-type: none"> 1. 200er je 25m Technik / 25m "sauber" / 25m NUR Beinbewegung / 25m SCHÖN schwimmen 2. 200er: 25m kraftvoll (auf Zug schwimmen) + 75m GA1 3. 12.5m kraftvoller Beinschlag + 37.5m SCHÖN schwimmen <p>Hinweis: Bitte jeweils 1 – 3 hintereinander, das Ganze 4x wiederholen</p>
4x 50	25m Sprint + 25m ganz locker
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



TECHNIK - 10

(T - 10)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Technik
Gesamt: 2500m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
10x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
200	GA1 - ruhig
10x 25	12.5m Faustschwimmen + 12.5m besonders auf Handstellung achten – Hand locker – auf – Wasser spüren
200	Beliebig locker
10x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
200	GA1 - ruhig
10x 25	"SCHÖN" schwimmen - kraftvoller Abdruck
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



TECHNIK - 11

(T - 11)

Von Ute Mückel
www.utmueckel.de

Trainingsziel: Technik
Gesamt: 2250m (60 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
10x 50	Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
200	GA1 - ruhig
10x 25	12.5m kraftvoller Beinschlag + 12.5m besonders auf harmonischen Ablauf / Koordination der Arme und Beine achten
200	Beliebig locker
10x 25	12.5m Faustschwimmen + 12.5m besonders auf Handstellung achten – Hand locker – auf – Wasser spüren
200	GA1 - ruhig
10x 25	"SCHÖN" schwimmen - kraftvoller Abdruck
200	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)



TECHNIK - 12

(T - 12)

Von Ute Mückel
www.udemueckel.de

Trainingsziel: Technik + GRUNDLAGE
Gesamt: 2500m (65 min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50	25m Sprint + 25m ganz locker
5x 100	50m Technik + 50m GA1 – 20 Sekunden Pause
10x 50	25m Faustschwimmen + 25m GA1 - 20 Sekunden Pause
5x 100	25m Technik + 75m GA1 – mit Paddles 15 – 20 Sekunden Pause
10x 50	12.5m kraftvoller Beinschlag + 37.5m besonders auf harmonischen Ablauf / Koordination der Arme und Beine achten
200m	Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)