

Schwimmtrainingsplan 28

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: April - Juni

Schwerpunkt: Langtriathlon (sehr hohe Ansprüche)

Gesamt: 5000m (1:50h)

Strecke (m)	Aufgabe
300	Ein: ganz ruhiges Dauerschwimmen
8x50	Kraul-Technik: z.B. je 50 Kraul-Dehnung (s. Ü1 aus Technikplan), Kraul-Lockerung (Ü2), Kraul-Abschlag (Ü5) u. Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4) im Wechsel u. o. Pause, langsam u. konzentriert schwimmen, das Wasser fühlen u. greifen
100	Kraul o. Nebenlage: locker
2x4x50	Lagen-Technik: je 50 Kraul linker Arm + Kraul rechter Arm + Delphin-Zug, Rücken-Abschlagschwimmen, Brust m. 2 Tauchzügen u. Kraul m. 6er-Zug
100	Kraul o. Nebenlage: locker
2x400	Kraul: ruhiges GA1-Tempo, möglichst 4er- o. 5er-Zug, ruhig atmen, bewusst schwimmen, Bewegungen kontrollieren, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 2x400 in 8:32 (s. Tabelle f. Intervalle) im 4er- oder 5er-Zug m. 1min Pause
100	Kraul o. Nebenlage: locker
4x200	Kraul: zügiges GA2-Tempo, gleichmäßig u. schnell schwimmen, 1:15min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 4x200 in 3:46 m. 1:15min Pause (s. Tabelle)
100	Kraul o. Nebenlage: locker
8x100	Kraul: schnelles WSA-Tempo, das hohe Tempo möglichst lange durchhalten, 1:30min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 8x100 in 1:40 (s. Tabelle) m. 1:30min Pause
100	Kraul o. Nebenlage: locker
1x800	Kraul: m. Pullbuoy u. kleinen Paddles, etwas schneller als GA2. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min » 1x800 in unter 7:42 (s. Tabelle)
200	Aus: beliebig

