

Schwimmtrainingsplan 16

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: Grundlagen 2

Gesamt: 3000m (1:25h)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
100	Kraul-Wasserstreicheln: beim Vornehmen der Arme mit den Fingerspitzen übers Wasser streicheln (s. Ü10 aus Technikplan)
100	Kraul-Abschlagschwimmen: der Arm bleibt nach dem Eintauchen kurz vorne, erst dann beginnt der Zug des Nachbararms (Ü5)
100	Kraul-Seitenschwimmen: in Seitenlage schwimmen, den einen Arm gestreckt zur Wasserlinie hin, den anderen nach hinten gestreckt am Körper halten. Nach 5 Beinschlägen mit dem vorderen Arm einen Unterwasserzug machen, den hinten liegenden dann gleichzeitig unter Wasser nach vorne bis zur kompletten Streckung schieben und dabei noch die Seitenlage ändern (Ü15)
2x50	Kraul-Beine m. Brett: Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne, Kopf über Wasser, Füße strampeln
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
6x200	Kraul: zügiges GA2-Tempo, gleichmäßig u. schnell schwimmen, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 6x200 in 3:46 (s. Tabelle f. Intervalle)
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
6x 100	Kraul: zügiges GA2-Tempo, gleichmäßig u. schnell schwimmen, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 6x100 in 1:51 (s. Tabelle)
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
2x50	Kraul: 2 schnelle 50er im WSA-Tempo, 30sec Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 2x50 in 46 (s. Tabelle)
200	Aus: beliebig