

Schwimmtrainingsplan 20

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: Grundlagen (Lagen)

Gesamt: 3100m (1:30h)

Strecke (m)	Aufgabe
500	Ein: ruhiges Dauerschwimmen
100	Brust: locker
400	Kraul-Technik: je 50 Kraul-Dehnung (s. Ü1 aus Technikplan), Kraul-Lockerung (Ü2), Kraul-Abschlag (Ü5) und Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4) im Wechsel, langsam u. konzentriert schwimmen, das Wasser fühlen und greifen
100	Rücken: locker
1000	Lagen: im Wechsel u. ohne Pause [25 Delphin - 25 Kraul – 25 Rücken – 25 Kraul – 25 Brust – 25 Kraul – 25 Kraul – 25 Kraul] – [25 Delphin] – usw. (also 5x200 o. Pause), Betonung auf Lagenstrecke (erste Bahn), Tempo insgesamt niedrig, alternativ: 1000 Kraul im Wechsel eine Bahn schnell und eine Bahn langsam
100	Kraul locker
3x200	Lagen: im Wechsel [Delphin – Rücken – Brust- Kraul], möglichst ruhig und gleichmäßig, 30s Pause, alternativ: 3x200 Kraul GA1 mit 30s Pause
300	Aus: ruhiges Dauerschwimmen