

Schwimmtrainingsplan 2

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Oktober - Dezember

Schwerpunkt: Koordination, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1800m (50min)

Strecke (m)	Aufgabe
300	Ein: Kraul, ganz ruhig und schön langsam
50	Kraul Beine u. Brust Arme
50	Kraul Arme u. Brust Beine
50	Rücken Beine m. Brett
50	Brust Beine m. Brett
6x50	Kraul: 25 flott u. 25 langsam im Wechsel, 30s Pause, Zeit egal
100	Kraul-Dehnung: den Arm nicht direkt nach vorne ziehen, sondern zunächst mit der Hand bei gestrecktem Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite kurz auf das Wasser schlagen und erst dann nach vorne bringen
100	Kraul-Lockerung: die Hand nach Beendigung der Druckphase zur Achselhöhle führen (hoher Ellenbogen schwimmen)
100	Kraul normal
2x5x50	Kraul: 1min Pause (nach Serie 2min), Tempo deutlich schneller als WK-Tempo. Bsp.: 1000m Bestzeit = 19min » 2x5x50 in ca. 50s (nicht schneller oder langsamer werden). Ziele: Grundgeschwindigkeit aufbauen, Intervalle gleichmässig durchschwimmen
200	Aus: beliebig