

Schwimmtrainingsplan 5

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Oktober - Dezember

Schwerpunkt: Technik, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1900m (55min)

Strecke (m)	Aufgabe
200	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
3x200	Kraul-Technik: je 50m Kraul-Dehnung (aus T2), Kraul-Lockerung (aus T2), Kraul-Abschlag (aus T3) und Kraul-Oberschenkelfassen (aus T3) im Wechsel, 1min Pause nach je 200, langsam u. konzentriert schwimmen
200	Kraul-Wasserfühlen: Ich gleite ganz langsam und mit langen Zügen durch das Wasser. Ich greife und spüre das Wasser bei jedem Zug intensiv
5x(75+25)	Kraul: 75 steigernd bis zum Sprint und dann 25 locker, 1min Pause, Tempo etwas langsamer als 1000m WK-Tempo. Bsp.: 1000m Bestzeit = 18min » 5x(75+25) in ca. 1:50, mit mittlerem Tempo beginnend gefühlvoll hochziehen auf Sprinttempo, Ausbelastung auf den letzten Metern, anschließend 25 ganz locker zum Abkühlen, danach 1min Pause
150	locker: 2 o. 3 Lagen im Wechsel, ganz langsam
1x50	Kraul: Sprint, einfach so schnell wie möglich
200	Aus: beliebig