

Schwimmtrainingsplan 6

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Oktober - Dezember

Schwerpunkt: Technik, Grundgeschwindigkeit

Gesamt: 1800m (50min)

Strecke (m)	Aufgabe
300	Ein: ruhiges Dauerschwimmen mit ein paar lockeren Steigerungen
2x50	Kraul Beine m. Brett: Wie schwimme ich das richtig? Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne, Kopf über Wasser, Füße strampeln
2x150	Technik: je 50m Brust-Beine u. Kraul-Arme, Kraul-Beine u. Brust-Arme und Rücken-Altdeutsch (aus T3) im Wechsel, 1min Pause nach 150, langsam u. konzentriert schwimmen
100	Rücken-Abschlagschwimmen: wie Kraul, nur in Rückenlage (aus T3)
200	Kraul-Wasserfühlen: Ich gleite ganz langsam und mit sehr langen Zügen durch das Wasser. Ich greife und spüre das Wasser bei jedem Zug intensiv
4x3x50	<p>Kraul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 50er Betonung auf Beinschlag, 2. 50er Betonung auf Armzug, 3. 50er Gesamtlage, <p>1min Pause (nach Serie 2min), Tempo deutlich schneller als WK-Tempo, möglichst 3er- o. 4er-Zug.</p> <p>Bsp.: 1000m Bestzeit = 18min » 4x3x50 in ca. 50s im 3er-Zug</p>
200	Aus: beliebig mit ein paar Tauchzügen