Trainingsplan für routinierte SchwimmerInnen

Voraussetzung: Sicherheit im Ausdauerkraulen von mindestens 1000 m

Vorschlag – individuelle Variation möglich – 3. September 2006

1. Tag Ausdauer	3. Tag Wechsel von Technik / Stil, Tempo und Streckenlänge	5. Tag Kraft	7. Tag Lust und Laune
I. Einschwimmen: (siehe 3. Tag) **II. 1000 – 1500 m am Stück Kraulen** **III. Aus-schwimmen:** (siehe 3. Tag) *Gesamt: 1900 – 2400 m*	**I. Einschwimmen:** **500 m** * 25 m linker / 25 m rechter Arm * 50 m Kraul Faust * 2 x 50 m Kraul-Beine / Brust-Beine (kann m. Schwimmbrett / Pull Kick sein oder ohne bzw. Arme frei variiert) * 50 m Kraul mit angewinkeltem Arm, Daumen zieht nahe an der Achsel vorbei * 50 m Kraul mit ge-radem Arm vorwärts wie Mühle * 2 x 100 m Kraul mit 3er-und 5er-Zug / Atmung rechts u. links **II. 6 x 200 m + 6 x 100 m; Pause 45 Sek.** **(kurze Strecken: evtl. Pause ca. 15 Sek.)** * 3 x {100 m Brust, 50 m Rücken, 50 m Kraul-beine} * 3 x {Kraul-Gesamt: 25 m schnell, 175 m locker} * 6 x {100 m Kraul mit Pullbuoy / Pull Kick oder ohne Beintätigkeit} **III. 400 m Aus-schwimmen:** z. B. 50 m Rückenkraulen; 150 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Arme; 50 m Aquajogging im leichten Sitzgang mit Brustschwimmarmen; 50 m Brust; 100 m Rücken-kraulen. *Gesamt: 2700 m*	**I. Einschwimmen:** (siehe 3. Tag) **II. 6 x 200 m Kraul mit Schwimm-paddles Pause 60 Sek. (Tipp: Schwimmpaddles nur gering größer als Hände)** **III. Aus-schwimmen:** (siehe 3. Tag) *Gesamt: 2100 m*	**Schwimmen nach Lust und Laune, einfach so oder anderes wie Yoga etc.**