

## Schwimmtrainingsplan 19

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: Grundlagen (kurze Pausen)

Gesamt: 2500m (1:15h)

Strecke (m)	Aufgabe
<b>300</b>	Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel
<b>400</b>	Kraul-Technik: beliebige Übungen aus dem Technikplan
<b>100</b>	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
<b>10x100</b>	Kraul: gleichmäßig-ruhiges GA1-Tempo, wenn möglich 3er-, 4er- o. 5er-Zug, 10s Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 10x100 in 2:04 (s. Tabelle f. Intervalle) mit 10s Pause
<b>2x50</b>	Kraul-Beine m. Brett: Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne, Kopf über Wasser, Füße strampeln
<b>100</b>	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
<b>8x25</b>	Lagen: Delphin-Rücken-Brust-Kraul im Wechsel (alternativ: 8x25 Kraul), locker-flockig schwimmen ohne Ausbelastung, 10s Pause
<b>4x25</b>	Tauchen: zweimal ruhig ein- u. ausatmen » tief luftholen » los! Vorsicht: nur bei leerem Schwimmbecken und evtl. rechtzeitig abbrechen!
<b>200</b>	Aus: beliebig