

Schwimmtrainingsplan 21

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: Grundlagen 2 (Wechsel GA2/WSA)

Gesamt: 2400m (1:10h)

Strecke (m)	Aufgabe
400	Ein: ruhiges Dauerschwimmen
100	Kraul-Faustschwimmen: Hand wird zur Faust geschlossen und so der Armzug ausgeführt (s. Ü7 aus Technikplan)
100	Kraul-Einarmig: 50 links u. 50 rechts, Ruhearm entweder nach hinten belassen oder gestreckt vorne (Ü8)
200	Lagen: im Wechsel Brust u. Kraul, ruhiges Tempo, bei Kraul das Wasser fühlen und greifen
100	Kraul o. Nebenlage: ganz locker
24x50	Kraul: GA2-Tempo und jeden 3. 50er schnell (WSA), 30s Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min »» 24x50 in 53, 53, 46, 53, 53, 46, 53,... (s. Tabelle f. Intervalle) mit 30s Pause
100	Rücken-Altdeutsch: Rücken-Arme beidseitig mit Brust-Beine (Ü20)
200	Aus: beliebig mit ein paar Tauchzügen