



## Langstrecken Schwimmtraining 1.5 - 4100m mit Grundlagenausdauer Training

### Einleitung / Warm-up (ca. 10-15 Minuten)

1. 300 m lockeres Einschwimmen (100 m Brust + 100 m Kraul + 100 m Rücken)  
- Fokus: Gleichmäßiger Rhythmus, kontrollierte Atmung und lockere Muskulatur.
2. 200 m Technikübungen (100 m Beinschlag mit Brett + 100 m Kraul mit verlängertem Armzug)  
- Ziel: Verbesserung der Wasserlage und des Armzugs.

### Hauptteil (Langstrecken-Training: 3x 800 m Freistil)

1. 800 m Freistil (Grundlagenausdauer 1, GA1)  
- Tempo: Moderat, Herzfrequenz zwischen 60-70% der maximalen Herzfrequenz.
2. 800 m Freistil (Grundlagenausdauer 2, GA2)  
- Tempo: Mittleres bis zügiges Tempo, Herzfrequenz 70-80% der maximalen Herzfrequenz.
3. 800 m Freistil (GA2 mit Endbeschleunigung auf den letzten 200 m)  
- Ziel: Steigerung der Intensität zur Vorbereitung auf Wettkampftempo.

### Kompensation (200 m lockeres Schwimmen)

1. 200 m lockeres Freistil oder Rücken  
- Ziel: Puls senken, aktive Erholung und Vorbereitung auf die nächste Serie.

### Laktatabbau-Serie

1. 4x100 m Freistil im lockeren GA1-Tempo, 20 Sekunden Pause zwischen den Serien.  
- Ziel: Förderung der Regeneration und Abbau von Laktat.
2. 100 m Rücken locker zur vollständigen Entspannung.

### Cool-down (ca. 10 Minuten)

1. 200 m Rückenschwimmen locker  
- Fokus: Entspannung und gleichmäßige Atmung.
2. 100 m Brust locker  
- Saubere Technik, langsames Tempo.
3. 100 m Kraul mit reduzierter Intensität zur vollständigen Erholung.