



## Schwimmtraining 1.4 - 6000m

Schwimmplan mit Fokus auf lange Strecken, bei dem Flossen verstärkt genutzt werden, mit Schwerpunkten auf Rücken- und Kraulschwimmen

### Aufwärmen (1.000 m)

1. 400 m Kraul locker (mit oder ohne Flossen), Fokus auf Technik.
2. 200 m Rücken (ohne Flossen), gleichmäßige Zugbewegungen.
3. 4 x 100 m Kraul Beine mit Flossen, Fokus auf gleichmäßige Beinarbeit (20 Sekunden Pause).

### Hauptteil (4.000 m)

#### 1. Technik & Tempo (1.000 m):

- 5 x 200 m (100 m Kraul + 100 m Rücken) mit Flossen.
- Fokus: Weiche, kontinuierliche Bewegungen, ruhiger Rhythmus.
- Pause: 30 Sekunden nach jedem 200er.

#### 2. Ausdauerblock (2.000 m):

- 2 x 1.000 m Kraul mit Flossen.
- 1. Satz: Im aeroben Bereich, gleichmäßiges Tempo.
- 2. Satz: Variiere die Geschwindigkeit, alle 200 m schneller schwimmen.
- Pause: 1 Minute zwischen den 1.000er Sätzen.

#### 3. Rückenschwimmen mit Flossen (1.000 m):

- 10 x 100 m Rücken mit Flossen.
- Fokus: Lange Gleitphasen, ruhiger Atemrhythmus.
- Pause: 15 Sekunden nach jedem 100er.

#### Tipps:

- Nutze kurze oder mittellange Flossen, die genügend Widerstand bieten, aber nicht zu viel Kraft erfordern.
- Achte bei langen Strecken auf eine gleichmäßige Atmung und gute Wasserlage.
- Nimm genügend Flüssigkeit mit, um während des Trainings zu trinken.

### Cool-Down (1.000 m)

1. 500 m Kraul locker ohne Flossen, Fokus auf Dehnung der Bewegungen.
2. 300 m Rücken locker ohne Flossen.
3. 200 m Beine Rücken (ohne Armeinsatz) mit Flossen, ruhig und entspannt.