



Schwimmtraining 1.9 - 4300m

Aufwärmen (300 Meter)

1. 200 Meter locker Einschwimmen
 - Freie Lagenwahl (z. B. Kraul oder Brust).
 - Fokus: Gleichmäßiger Rhythmus, entspannte Atmung.
2. 100 Meter Technikübung "Wassergefühl"
 - Beispiel: Faustkraul (Hände geschlossen), um das Wasser besser zu spüren.
 - Optional: 25 Meter Kraul + 25 Meter Brust im Wechsel.

Hauptteil 1: Technik und Gleitphase

1. 400 Meter Schwimmen mit Gleitphase
 - Wechsel alle 50 Meter zwischen Kraul- und Rückengleitphase
 - Fokus: Langgezogene Züge, stabile Wasserlage und bewusste Atmung
 - Variation: die ersten Meter mit geschlossenen Augen für Wasserlage und Richtungssicherheit
2. 8 x 50 Meter Technikübungen mit Paddles
 - Satzstruktur: 2 x (2 x 50 Meter einarmiges Kraul, 2 x 50 Meter Fokus auf hohen Ellenbogen)
 - Pause: 15 Sekunden nach jedem 50 Meter
 - Ziel: Wasserfassen und Armzugtechnik optimieren.
3. 3 x 400 Meter Lagenarme Wechsel aller 50 Meter
 - Wechsel zwischen den Lagen: Schmetterling, Rücken, Brust, Kraul (Beine passiv)
 - Erhöhe das Tempo im letzten 50 Freistil jeder 400-Meter-Einheit
 - Pause: 30 Sekunden
4. 400 Meter Meter Gleitlage locker
 - Schwimme locker, mit Fokus auf Länge und Wasserlage.

Hauptteil 2: Beine, Schnelligkeit und Grundlagenausdauer

1. 4 x 50 Meter Kraulbeine mit Brett
 - Fokus: Gleichmäßige Beinarbeit, stabile Wasserlage.
 - Variation: 4. Bahn mit höherer Frequenz (Sprint).
 - 100 Meter Locker Schwimmen Beliebig
2. 8 x 50 Meter Schnelligkeitsausdauer mit Paddles
 - Ziel: Hohe Intensität, ohne die Technik zu verlieren.
 - Pause: 15 Sekunden zwischen den Sprints.
 - Wechsel: Abwechselnd 50 Meter Freistil und Delfin.
3. 2 x 400 Meter Grundlagenausdauer (GA1)
 - Freistil in gleichmäßigem Tempo.
 - Variation: Letzten 50 Meter jedes Sets mit leichtem Tempowechsel.
 - Pause: 30 Sekunden zwischen den Sätzen.
4. 200 Meter lockeres Schwimmen
 - Ziel: Aktive Erholung, Fokus auf langsame und saubere Bewegungen.

Cooldown (400 Meter)

1. 200 Meter locker schwimmen
 - Nutze verschiedene Lagen (z. B. Rücken oder Brust), um die Muskulatur zu entspannen mit Flossen
2. 200 Meter Freistil mit Flossen
 - Fokus auf lange Züge und entspannte Atmung.