



## Schwimmtraining 1.4- 100 x 50m mit Herzfrequenzzonen

### 1. Warm-up (10x50 m / 500 m)

Ziel: Aktivierung und lockeres Einschwimmen, Fokus auf Atmung und Wasserlage  
Herzfrequenz: GA1 - 60-70 % der max. HF  
Pause nach jeder 50 m Bahn: 15 Sekunden

1. 2x50 m Freistil locker
2. 2x50 m Rücken locker
3. 2x50 m Brust locker
4. 2x50 m Kraul Beine mit Brett
5. 2x50 m Rücken Beine mit Brett

### 2. Technikblock (10x50 m / 500 m)

Ziel: Verbesserung der Technik und Wasserlage  
Herzfrequenz: GA1 - 60-70 % der max. HF  
Pause nach jeder 50 m Bahn: 20 Sekunden

1. 2x50 m Kraul mit Finger Paddles (hoher Ellbogen)
2. 2x50 m Kraul einarmig (rechts/links im Wechsel)
3. 2x50 m Rücken mit Rotation (flüssiger Wechselzug)
4. 2x50 m Brust mit Fokus auf Gleitphase
5. 2x50 m Freistil mit Atmung alle 5 Züge

### 3. Ausdauerblock (30x50 m / 1500 m)

Ziel: Aufbau von Grundlagenausdauer (GA1 und GA2)  
Herzfrequenz:

- 1-10: GA1 - 60-70 % der max. HF
- 11-20: GA2 - 70-80 % der max. HF
- 21-30: GA2, letzte 50 m jeder Serie mit Endbeschleunigung (75-85 % der max. HF)

Pause nach jeder 50 m Bahn: 20 Sekunden (GA1), 30 Sekunden (GA2)

### 4. Sprintblock (10x50 m / 500 m)

Ziel: Entwicklung der Schnelligkeit und anaeroben Kapazität  
Herzfrequenz: 85-95 % der max. HF

Pause nach jeder 50 m Bahn: 30 Sekunden

1. 5x50 m Freistil Sprint
2. 5x50 m Rücken Sprint

### 5. Technik mit Kurzflossen & Paddles (10x50 m / 500 m)

Ziel: Kraftaufbau und Stabilisierung der Wasserlage  
Herzfrequenz: GA2 - 70-80 % der max. HF  
Pause nach jeder 50 m Bahn: 20 Sekunden

1. 5x50 m Freistil mit Kurzflossen (Fokus: Beinfrequenz)
2. 5x50 m Freistil mit Finger Paddles + Kurzflossen (kraftvolle Züge)

### 6. Ausdauerblock (20x50 m / 1000 m)

Ziel: Aerobe Ausdauer, Mischung aus GA1 und GA2  
Herzfrequenz:

- 1-10: GA1 - 60-70 % der max. HF
- 11-20: GA2 - 70-80 % der max. HF, letzte 50 m jeder Bahn Endbeschleunigung

Pause nach jeder 50 m Bahn: 20 Sekunden (GA1), 30 Sekunden (GA2)

### 7. Cool-down (10x50 m / 500 m)

Ziel: Regeneration und Stabilisierung der Herzfrequenz  
Herzfrequenz: GA1 - 60-70 % der max. HF  
Pause nach jeder 50 m Bahn: 15 Sekunden

1. 5x50 m Rücken locker
2. 5x50 m Brust locker