



Schwimmtraining 1.2 - 4800m

Aufwärmen (200 Meter)

- 200 Meter Einschwimmen
- Fokus: Wassergefühl entwickeln, minimale Atmung (z. B. alle 5-7 Züge atmen).
- Nutze gleichmäßige und ruhige Züge.

Hauptteil 1: 3 x 400 Meter (Technik & Ausdauer)

1. 400 Meter

- Wechsel alle 50 Meter zwischen Freistilbeine (mit Brett) und Freistilarme (mit Pullbouy).
- Fokus: Saubere Technik bei Beinen und Armen.

2. 400 Meter

- Wechsel alle 50 Meter zwischen Rückenbeine (mit Brett) und Rückenarme.
- Ziel: Kontrolle und saubere Wasserlage.

3. 400 Meter (Grundlagenausdauer 1)

- Freistil gleichmäßig schwimmen, mit einem leichten Tempowechsel auf den letzten 50 Metern.
- Fokus: Kraftdosierung und Tempowechsel üben.

Zwischenerholung (100 Meter)

- 100 Meter locker schwimmen
- Nutze eine beliebige Lage, um die Muskulatur zu entspannen und dehne Dich beim Schwimmen

Hauptteil 2: 10 x 100 Meter Freistil (Grundlagenausdauer 1-2)

- Intervall: Start alle 2 Minuten.
- Schwimme jede Bahn in einem gleichmäßigen, zügigen Tempo (GA1 bis GA2).
- Ziel: Ausdauertraining mit Fokus auf gleichbleibende Technik.

Zwischenerholung (100 Meter)

- 100 Meter locker schwimmen
- Fokus auf lockeres Auskraulen und Entspannung.

Hauptteil 3: 6 x 200 Meter Tempowechsel

1. 6 x 200 Meter

- Jede 200-Meter-Einheit beinhaltet 100 Meter im Grundlagentempo und 100 Meter schnell.

Pause 30 Sekunden

- Ziel: Wechsel zwischen Belastung und Erholung innerhalb eines Sets.
- Konzentriere dich auf maximale Leistung und gleichbleibende Technik.

Cooldown (400 Meter)

1. 100 Meter locker schwimmen

- Fokus auf aktive Erholung.
- Nutze eine beliebige Lage.

3. 400 Meter Freistil mit Flossen (abwechselnd Rücken und Kraul)

- Ziel: Erholung und sanftes Ausschwimmen, mit Unterstützung durch Flossen.