



Schwimmtraining 1.7 - 6400m - Fokus- GA1-Bereich (aerober Bereich)

Der Schwerpunkt liegt auf gleichmäßigem Schwimmen bei niedriger bis mittlerer Intensität, um die Grundlagenausdauer zu verbessern.

Aufwärmen (1.000 m)

1. 400 m Kraul locker (ruhiges Tempo, Fokus auf Wasserlage und Technik).
2. 4 × 100 m (50 m Kraul Beine + 50 m Kraul Arme) im Wechsel, 15 Sekunden Pause.
3. 200 m Kombination Kraul und Rücken locker.

Hauptteil (5.000 m)

Block 1: 3 × 1.000 m Freistil (3.000 m)

- Schwimme die 1.000 m in einem konstanten Tempo im GA1-Bereich.
- Satz 1: Locker, Fokus auf lange, entspannte Züge.
- Satz 2: Technikfokus: Halte deine Wasserlage stabil und deinen Zug rhythmisch.
- Satz 3: Etwas zügiger, aber immer noch im GA1-Bereich.
- Pause: 1 Minute nach jedem Satz.

Block 2: 4 × 400 m Freistil (1.600 m)

- 4 Serien im GA1-Bereich, mit leicht unterschiedlichen Schwerpunkten:
- Satz 1: Lockeres Tempo, Fokus auf Atmung (alle 3-5 Züge einatmen).
- Satz 2: Technik-Intervalle: Jede 100 m bewusst auf Armzug und Wasserlage konzentrieren.
- Satz 3: Gleichmäßiges Tempo, Fokus auf lange Gleitphasen.
- Satz 4: Etwas schneller, aber immer noch kontrolliert.
- Pause: 45 Sekunden nach jedem 400er.

Block 3: 4 × 200 m Freistil (800 m)

- Etwas kürzer, aber weiterhin locker:
- Schwimme die 200er im gleichen, konstanten GA1-Tempo.
- Pause: 30 Sekunden nach jedem 200er.

Tipps:

- GA1 bedeutet, dass du in einem aeroben Bereich schwimmst, in dem du dich unterhalten könntest (ca. 60–70 % der Maximalherzfrequenz).
- Kontrolliere regelmäßig deinen Rhythmus und Atem, um nicht ungewollt in eine zu hohe Intensität zu rutschen.
- Nutze die Pausen, um dich kurz zu entspannen, ohne komplett aus dem Fokus zu kommen.

Cool-Down (400 m)

1. 200 m Kraul locker, entspannte Züge.
2. 200 m Kombination aus Kraul und Rücken, ruhig und langsam.