



Schwimmtraining 1.8 - 6000m Langstreckentraining

Schwimmplan über 6 km, der sich auf 800 m Serien und das Steigern der Grundlagenausdauer (G1-Training)

1. Aufwärmen (800 m)

- 400 m Freistil locker
- 200 m Technik (z. B. hoher Ellbogen, Gleitphasen)
- 200 m Kraul Beine mit Brett oder ohne Brett

2. Hauptteil (4.800 m: 6 × 800 m Serien)

Ziel: G1-Bereich mit steigender Intensität über die Serien

1. 800 m Freistil locker

- Fokus: Gleichmäßige Atmung und saubere Technik.

2. 800 m Freistil moderat

- Atmung: Alle 3-5 Züge, leicht zügiger als die erste Serie.

3. 800 m Freistil mit Tempowechsel

- 200 m locker / 200 m zügig (wiederholen).

4. 800 m Freistil konstant zügig (ca. 80% der maximalen Leistung)

- Ziel: Längeren Rhythmus halten, moderate Anstrengung.

5. 800 m Freistil mit Sprints integriert

- Alle 100 m: 25 m Sprint, 75 m locker.

6. 800 m Freistil moderat bis locker

- Fokus: Entspanntes Ausklingen, saubere Technik.

3. Lockeres Ausschwimmen (400 m)

- 200 m Freistil locker
- 200 m Mix (50 m Rücken / 50 m Brust im Wechsel)