



## Schwimmtraining 1.3 - 6000m - Fokus auf 50-m-Serien

Die in Intensität steigert die Technik sowohl als auch Ausdauer.

### Aufwärmen (1.000 m)

1. 400 m Kraul locker (Technikfokus: Wasserlage und gleichmäßiger Rhythmus).
2. 200 m Rücken locker, weiche Bewegungen.
3. 4 x 100 m (50 m Kraul Beine + 50 m Rücken Beine) mit kurzen Flossen, 20 Sekunden Pause.

### Block 1: Technik & Tempowechsel (1.500 m)

- 3 x (10 x 50 m):
- Satz 1: 50 m Kraul Technikfokus (lockere Geschwindigkeit).
- Satz 2: 50 m gesteigertes Tempo (25 m locker, 25 m schnell).
- Satz 3: 50 m Kraul schnell.
- Pause: 15 Sekunden nach jedem 50er, 1 Minute Pause nach jedem 10er Block.

### Block 2: Intensive 50er Serien (2.000 m)

- 5 x (8 x 50 m), jeweils mit gesteigerter Intensität pro Satz:
- 1. Satz: 50 % Intensität (locker).
- 2. Satz: 60 % Intensität (mittleres Tempo).
- 3. Satz: 75 % Intensität (zügig).
- 4. Satz: 90 % Intensität (schnell).
- 5. Satz: 100 % Intensität (Sprint).
- Pause: 10 Sekunden nach jedem 50er, 1:30 Minuten Pause nach jedem Satz.

### Block 3: Sprint- und Ausdauer-Kombination (1.000 m)

- 10 x 50 m Kraul Sprint (so schnell wie möglich).
- Pause: 30 Sekunden nach jedem Sprint.
- 10 x 50 m Rücken zügig (gleichmäßiges Tempo).
- Pause: 15 Sekunden nach jedem 50er.

#### Tipps:

- Nutze eine Stoppuhr oder die Bahnenuhr, um die Intensität genau zu steuern.
- Achte darauf, zwischen den Blöcken ausreichend Wasser zu trinken.
- Je nach Ermüdung kannst du die Pausenzeit anpassen, um die Intensität zu halten.

### Cool-Down (500 m)

1. 300 m Kraul locker, Fokus auf lange Züge.
2. 200 m Kombination aus 50 m Kraul, 50 m Rücken im Wechsel, ohne Tempo.