



Schwimmtraining 1.0 - 6000m

1. Aufwärmen (800 m)

- 200 m Freistil locker
- 200 m Technik-Übungen (z. B. Zugtechnik mit Fokus auf hohen Ellbogen)
- 200 m Kraul Beine mit Brett
- 200 m Kombination: 50 m Freistil locker / 50 m Rücken

2. Hauptteil Intensiv (3000 m)

Block 1 (1500 m): Langdistanz & Aerobe Ausdauer

- 1 × 1000 m Freistil zügig (fokussiere dich auf eine gleichmäßige Atmung, alle 3-5 Züge)
- 500 m Freistil (abwechselnd 50 m schnell / 50 m locker)

Block 2 (1500 m): Intensität und Intervallarbeit

- 5 × 200 m Freistil
- 1. und 2. 200er: moderat
- 3. und 4. 200er: zügig
- 5. 200er: all-out (volle Intensität)
- 30 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen
- 10 × 50 m Freistil Sprint (30 Sekunden Pause)

3. Technik-/Übungsblock (1000 m)

- 4 × 100 m Technikübungen
- Fokus: Gleitphase, Armzug und Wasserlage
- 200 m Kraul Beine mit Brett (zügig)
- 400 m Mix: 50 m Freistil / 50 m Rücken im Wechsel
- 200 m Freistil locker zum Ausgleich

4. Ausdauer- und Rhythmustraining (1000 m)

- 1 × 1000 m Freistil (gleichmäßiges moderates Tempo)

Lockerer Ausschwimmen (200 m)

- 200 m Freistil locker

Dieser Plan kombiniert lange Distanzen, Intervalle und Technik. Lass mich wissen, wenn du Anpassungen möchtest!