



## Schwimmtraining 2.0 - 6000m

**Ziel: Technik, Schnelligkeitsausdauer, Laktatverträglichkeit und Grundlagen-Ausdauer**

### 1. Einschwimmen (800 m)

- 200 m Eisschwimmen (Kraul & Rücken im Wechsel)
- Fokus: Abdruck im letzten Drittel
- HF-Bereich: GA1 (60-70 % max. HF)
- 8 x 50 m Beine (Kraul mit Brett)
- Pause: 20 Sek.
- HF-Bereich: GA1-GA2 (65-75 % max. HF)

### 2. Wechseltraining (800 m)

- 8 x 100 m (25 m Schnelligkeitsausdauer + 75 m locker)
- Pause: 20 Sek.
- HF-Bereich:
- 25 m SA (Schnelligkeitsausdauer): 85-90 % max. HF
- 75 m locker: 60-70 % max. HF

### 3. Hauptserie: 5 x 400 m Lagen im 50-m-Wechsel (2000 m)

- 1. 400 m GA1 (HF 60-70 %)
  - 2. 400 m GA1 (HF 60-70 %)
  - 3. 400 m GA1 zu GA2 (HF 65-75 % zu 70-80 %)
  - 4. 400 m GA1 zu GA2 (HF 65-75 % zu 70-80 %)
  - 5. 400 m GA2 (HF 70-80 %)
- Danach 200 m locker Kraulabschlag zur Regeneration (HF 55-65 %)

### 4. Kompensation & Grundlagen-Ausdauer (1000 m)

- 100 m Kompensation (HF 50-60 %)
- 400 m Freistil GA1 (zum Laktatabbau) (HF 60-70 %)- Technikübungen:
- 400 m Kraulabschlag mit Frontschnorchel (HF 55-65 %)

#### Herzfrequenzzonen:

- GA1 (Grundlagenausdauer 1): 60-70 % der max. HF
- GA2 (Grundlagenausdauer 2): 70-80 % der max. HF
- Übergang GA1 zu GA2: Steigerung innerhalb des Abschnitts
- Schnelligkeitsausdauer (SA): 80-90 % der max. HF
- Laktatabbau / Kompensation: 50-60 % der max. HF

### 5. Ausschwimmen (400 m)

- 400 m locker Freistil GA1 (HF 55-65 %)