

Trainingsplan 04.05.2015

Hauptlage: Kraul, Nebenlage: Brust, Rücken Schmetterling, GL: Ganze Lage

Wdh.	Übung
2 - 3x 200m (100+2+50) 400m - 600m+	Einschwimmen (Dauer in Abhängigkeit vom individuellen Beginn) <ul style="list-style-type: none"> ■ 100m Kraul (technikorientiert auf Zug-, Druck- und Überwasserphase achten.) Versucht dabei möglichst lange zu gleiten. ■ 2x50m (25m Brustarme und Kraulbeinschlag, 25m Kraul Superman)
Start ca. 21:35 Uhr	Achtung: alle Schwimmer auf Bahn 1 bis Bahn 5 schwimmen nun gemeinsam die Sprints
6x25m Sprint 150m	Sprints <ul style="list-style-type: none"> ■ 15m Sprint, rest locker
50m	Locker!!!!
10 x 100m 1000m	Kraul mit Abgangszeiten → GA2 hart w/ kurzer Pause Bahn 5: 2:00; Bahn 4 2:15, Bahn 3 2:15 Ziel: 10x100m mit möglichst gleichmäßigen Zeiten schwimmen. Merkt euch bitte eure individuelle ø 100m-Zeit
100m	Locker (Rücken/Brust) relax
5 x 100m 500m	Kraul mit Abgangszeiten → GA1 Ziel: ø 100m – Zeit ist nun 10 Sekunden langsamer zu schwimmen! Fokus auf Technik und progressivem schwimmen legen Bahn 5: 2:15; Bahn 4 2:30, Bahn 3 2:30 Merkt euch auch wieder die individuelle ø 100m-Zeit
1 - 3 x 400m Kraul 400 -1200m	400m Kraul aufteilen (erste Hälfte technikorientiert, zweite Hälfte Tempo steigern) <ul style="list-style-type: none"> ■ 200m locker (technik orientiert schwimmen, möglichst lange Gleitphase, auf Atmung und Armzug achten) ■ 200m zügig (progressiv schwimmen, d.h. locker starten und schneller werden) Pause jeweils ca. 0:30 min. , bzw. nach Abgangszeiten schwimmen Bahn 5: 3:45, Bahn 4: 4:00, Bahn 3: 4:15
200m	Lockereres ausschwimmen: Nebenlage

Gesamtstrecke: 2550m – 3550m