

Trainingsplan

| | | | | | |
|------------|--------------------|---------------|-------------------------------|-------|------|
| Trainer | | | | | |
| Thema: | Grundlagenausdauer | Übungsgruppe: | Einzeltraining | | |
| Übungsziel | Verbesserung | Zeitraum: | 3 Wochen | | |
| Zeit | Ablauf | | Inhalt | | |
| | Einschwimmen | 300 m | alle Lagen | | 300 |
| | Technik | 8x50 m | 25 Wasserstreichen | 25 GL | |
| | | | 25 Kopftippen | 25 GL | |
| | | | 25 Potippen | 25 GL | |
| | | | 25 Reisverschluss | 25 GL | |
| | | | 25 Abschlag | 25 GL | |
| | | | 25 links | 25 GL | |
| | | | 25 rechts | 25 GL | |
| | | | 25 PO Kopftippen | 25 GL | |
| | | | | | 400 |
| | Ausdauer | 10x100 | Ganze Lage | | |
| | | | Puls ca. 120-130 nach jeweils | GA I | |
| | | | 100m 15 sec. Pause | | |
| | | | | | 800 |
| | Auschwimmen | 1x200 | locker | | 200 |
| | | | | | 1700 |

GA I Grundlagenausdauer I Puls 120-150
GA I-II Grundlagenausdauer II Puls 140-180
GL ganze Lage

Trainingsplan

| | | | | | | |
|------------|--------------------|---------------|--|-------|------|------|
| Trainer | | | | | | |
| Thema: | Grundlagenausdauer | Übungsgruppe: | Einzeltraining | | | |
| Übungsziel | Verbesserung | Zeitraum: | 3 Wochen | | | |
| Zeit | Ablauf | | Inhalt | | | |
| | Einschwimmen | 300 m | alle Lagen | | | 300 |
| | Technik | 8x50 m | 25 Wasserstreichen | 25 GL | | |
| | | | 25 Kopftippen | 25 GL | | |
| | | | 25 Potippen | 25 GL | | |
| | | | 25 Reisverschluss | 25 GL | | |
| | | | 25 Abschlag | 25 GL | | |
| | | | 25 links | 25 GL | | |
| | | | 25 rechts | 25 GL | | |
| | | | 25 PO Kopftippen | 25 GL | | 400 |
| | | Pause | | | | |
| | Ausdauer | 3x100 | Kraul Beine mit Brett, Verwendung Kurzflossen möglich jeweils 20s Pause | | GA I | 300 |
| | | 3x100 | Kraul Arme mit Pullbuoy; jeweils 20s Pause | | GA I | 300 |
| | Auschwimmen | 1x200 | locker | | | 200 |
| | | | | | | 1500 |

GA I Grundlagenausdauer I Puls 120-150
GA I-II Grundlagenausdauer II Puls 140-180
GL ganze Lage

Trainingsplan

| | | | | | |
|------------|--------------------|---------------|------------------------------|---------|------|
| Trainer | | | | | |
| Thema: | Grundlagenausdauer | Übungsgruppe: | Einzeltraining | | |
| Übungsziel | Verbesserung | Zeitraum: | 3 Wochen | | |
| Zeit | Ablauf | | Inhalt | | |
| | Einschwimmen | 300 m | alle Lagen | | 300 |
| | | | | | |
| | Ausdauer | 5x100 | Kraul | | |
| | | | 3. Bahn immer Brust Arme und | GA I | |
| | | | Kraul Beine | | |
| | | | 20s Pause | | |
| | | | | | 500 |
| | | 4x200 | Kraul | | |
| | | | leichte Steigerung alle 50m; | GA I-II | |
| | | | langsam beginnen; | | |
| | | | letzte 50 schnell mit Druck | | |
| | | | | | 800 |
| | Auschwimmen | 1x200 | locker | | 200 |
| | | | | | 1800 |

- GA I Grundlagenausdauer I Puls 120-150
- GA I-II Grundlagenausdauer II Puls 140-180
- GL ganze Lage

Trainingsplan

| | | | | | | |
|------------|--------------------|---------------|--------------------------------|-------|------|------|
| Trainer | | | | | | |
| Thema: | Grundlagenausdauer | Übungsgruppe: | Einzeltraining | | | |
| Übungsziel | Verbesserung | Zeitraum: | 3 Wochen | | | |
| Zeit | Ablauf | | Inhalt | | | |
| | Einschwimmen | 300 m | alle Lagen | | | 300 |
| | Technik | 8x50 m | 25 Wasserstreichen | 25 GL | | |
| | | | 25 Kopftippen | 25 GL | | |
| | | | 25 Potippen | 25 GL | | |
| | | | 25 Reisverschluss | 25 GL | | |
| | | | 25 Abschlag | 25 GL | | |
| | | | 25 links | 25 GL | | |
| | | | 25 rechts | 25 GL | | |
| | | | 25 PO Kopftippen | 25 GL | | |
| | | | | | | 400 |
| | Ausdauer | 20x50m | Kraul | GL | | |
| | | | Puls ca. 120-130 20 sec. Pause | | GA I | |
| | | | | | | |
| | | | | | | 1000 |
| | | | | | | |
| | Auschwimmen | 1x200 | locker | | | 200 |
| | | | | | | 1900 |

GA I Grundlagenausdauer I Puls 120-150
GA I-II Grundlagenausdauer II Puls 140-180
GL ganze Lage

Trainingsplan

| | | | | | | |
|------------|--------------------|---------------|--------------------------------------|---------|--|------|
| Trainer | | | | | | |
| Thema: | Grundlagenausdauer | Übungsgruppe: | Einzeltraining | | | |
| Übungsziel | Verbesserung | Zeitraum: | 3 Wochen | | | |
| Zeit | Ablauf | | Inhalt | | | |
| | Einschwimmen | 300 m | alle Lagen | | | 300 |
| | | | | | | |
| | Ausdauer | 4x400 | Kraul | | | |
| | | | die 2. 200 schneller als die ersten; | GA I-II | | |
| | | | Zeitdifferenz ca 5 Sekunden, 90s | | | |
| | | | Pause | | | |
| | | | Puls 140+ | | | |
| | | | | | | 1600 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Auschwimmen | 1x200 | locker | | | 200 |
| | | | | | | 2100 |

- GA I Grundlagenausdauer I Puls 120-150
- GA I-II Grundlagenausdauer II Puls 140-180
- GL ganze Lage

Trainingsplan

| | | | | | |
|------------|--------------------|---------------|-------------------------|-------|------|
| Trainer | | | | | |
| Thema: | Grundlagenausdauer | Übungsgruppe: | Einzeltraining | | |
| Übungsziel | Verbesserung | Zeitraum: | 3 Wochen | | |
| Zeit | Ablauf | | Inhalt | | |
| | Einschwimmen | 300 m | alle Lagen | | 300 |
| | Technik | 8x50 m | 25 Wasserstreicheln | 25 GL | |
| | | | 25 Kopftippen | 25 GL | |
| | | | 25 Potippen | 25 GL | |
| | | | 25 Reisverschluss | 25 GL | |
| | | | 25 Abschlag | 25 GL | |
| | | | 25 links | 25 GL | |
| | | | 25 rechts | 25 GL | |
| | | | 25 PO Kopftippen | 25 GL | |
| | | | | | 400 |
| | Ausdauer | 4x300 | Kraul | | |
| | | | 50m Kraul GL | GA I | |
| | | | 25m beliebig kein Kraul | | |
| | | | wiederholen auf 300m | | |
| | | | 50s Pause | | |
| | | | | | 1200 |
| | Auschwimmen | 1x200 | locker | | 200 |
| | | | | | 2100 |

GA I Grundlagenausdauer I Puls 120-150
GA I-II Grundlagenausdauer II Puls 140-180
GL ganze Lage

Trainingsplan

| | | | | | |
|------------|--------------------|---------------|---------------------|---------|------|
| Trainer | | | | | |
| Thema: | Grundlagenausdauer | Übungsgruppe: | Einzeltraining | | |
| Übungsziel | Verbesserung | Zeitraum: | 3 Wochen | | |
| Zeit | Ablauf | | Inhalt | | |
| | Einschwimmen | 300 m | alle Lagen | | 300 |
| | Technik | 8x50 m | 25 Wasserstreicheln | 25 GL | |
| | | | 25 Kopftippen | 25 GL | |
| | | | 25 Potippen | 25 GL | |
| | | | 25 Reisverschluss | 25 GL | |
| | | | 25 Abschlag | 25 GL | |
| | | | 25 links | 25 GL | |
| | | | 25 rechts | 25 GL | |
| | | | 25 PO Kopftippen | 25 GL | |
| | | | | | 400 |
| | Ausdauer | Pyramide | Kraul | | |
| | | | 4x50m Pause 15s | GA I-II | |
| | | | 2x100m Pause 20s | | |
| | | | 1x200m Pause 30s | | |
| | | | 2x100m Pause 20s | | |
| | | | 4x50m Pause 15s | | |
| | | | | | 1000 |
| | Auschwimmen | 1x200 | locker | | 200 |
| | | | | | 1900 |

- GA I Grundlagenausdauer I Puls 120-150
- GA I-II Grundlagenausdauer II Puls 140-180
- GL ganze Lage