



## Vier-Wochen-Trainingsplan für Schwimmferien

Wir haben einen einfachen Trainingsplan zusammengestellt, der Sie für unsere Schwimmbenteuer vorbereitet. Selbstverständlich sind Sie bei uns auch herzlich willkommen, falls Sie den Trainingsplan nicht vollständig erfüllen können. Aber der Plan hilft Ihnen, falls Sie beabsichtigen, alle unsere Schwimmdistanzen komplett mitzuschwimmen.

Der Vier-Wochen-Trainingsplan ist für fortgeschrittene Schwimmer und besteht aus zwölf Einheiten. Er enthält alle vier Schwimmstile. Der Schwerpunkt liegt aber bei Kraul. Wir haben auch Techniken mit Kickboard, Pullboje und Handpaddles eingebaut. Die totale Distanz jeder Einheit beginnt bei 2000m und steigt langsam durch die Wochen. Wir haben keine Zeitlimiten eingebaut. Das Ziel ist es, die Distanzen innerhalb der vier Wochen zu schaffen.

Wir haben auch Übungen eingebaut, die Ihnen helfen, Ihre Schwimmtechnik zu verbessern. Die Übungen sind am Ende des Trainingsplans erklärt. Schwimmen Sie alle Übungen und Techniken, werden Sie kräftiger und stärken Ihre Koordination und Ihr Wassergefühl. Falls Sie nicht pro Woche dreimal zum Schwimmen können, erfüllen Sie einfach den Trainingsplan Einheit um Einheit. Folgen Sie dem Plan, und Sie werden Fortschritte spüren.

Falls Sie in freien Gewässern schwimmen, versuchen Sie, die Distanzen ebenfalls zu erreichen. Beachten Sie aber die Unterschiede von Schwimmen im Pool und in Freigewässern. Die wichtigsten Unterschiede sind: Temperatur, Wetter, Auftrieb, Begleitung, Orientierung und andere Gewässerbenutzer wie Motorboote, Kursschiffe, Ruderer, etc. Die meisten Schwimmer schaffen die Distanzen in freien Gewässern einfacher als im Schwimmbecken.

Viel Spass!

### Woche 1 / Einheit 1

<b>Aufwärmen</b>	400m Kraul locker, arbeiten Sie an Ihrem Gefühl fürs Wasser
<b>Übung</b>	400m Kraul: 200m ein Arm vorne, 200m Kraul Catch-up
<b>Hauptteil</b>	4 x 250m mit 2min Pause dazwischen, mittlere Geschwindigkeit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 150m Kraul, davon die letzten 25m schneller</li> <li>- 50m Brustschwimmen, davon die letzten 25m schneller</li> <li>- 50m Rückenschwimmen, die letzten 25 schneller</li> </ul>
<b>Ausschwimmen</b>	200m lockeres Ausschwimmen, Freistil
<b>Total</b>	2km

### Woche 1, Einheit 2

<b>Aufwärmen</b>	400m Kraul locker: arbeiten Sie an Ihrem Gefühl fürs Wasser, abwechselnd Kraul, Brust- und Rückenschwimmen
<b>Übung</b>	400m Kraul-Koordinationsübung: 3 Züge mit dem linken Arm, den rechten nach vorne gestreckt, dann 3 Züge mit dem rechten Arm, den linken nach vorne gestreckt, usw.
<b>Hauptteil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 x 50m Kraul: langsam beginnen und laufend Tempo steigern bis zum Maximum bei 50m, 30sek Pause dazwischen</li> <li>- 100m locker Freistil</li> <li>- 400m Kraul mittlere Geschwindigkeit, die Armzüge pro Länge zählen und versuchen, den gleichen Tempo und Rhythmus beizubehalten</li> </ul>
<b>Ausschwimmen</b>	200m lockeres Ausschwimmen, Freistil
<b>Total</b>	2km

### Woche 1, Einheit 3

<b>Aufwärmen</b>	400m locker: arbeiten Sie an Ihrem Gefühl fürs Wasser, abwechselnd Kraul und Brustschwimmen je 50m
<b>Übung</b>	400m Kraul: 200m Kraul Catch-up, 200m Körperrotation
<b>Hauptteil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 x 100m Kraul mit 80% der maximalen Anstrengung, je 30sek Pause dazwischen. Sie können bei jeder zweiten Länge eine Pullboje zur Hilfe nehmen, um alle Kraft auf den Armzug zu konzentrieren.</li> <li>- 200m mit Kickboard, Brustbeinschlag</li> </ul>
<b>Ausschwimmen</b>	200m lockeres Ausschwimmen, auf dem Rücken
<b>Total</b>	2km

### Woche 2, Einheit 1

<b>Aufwärmen</b>	400m Kraul locker, Konzentration auf hohen Ellbogen und ausgestreckte Armzüge 400m Kraul: 8 x 50m, Handpaddles und Pullboje verwenden, falls Sie welche haben, jeweils 15sek Pause dazwischen
<b>Hauptteil</b>	- 800m: 16 x 50m alle Schwimmstile inkl. Delphin abwechselnd, mittleres Tempo, je 20sek Pause dazwischen. Falls Sie keine ganze 50m Delphin durchschwimmen können, wechseln Sie auf Kraul. - 200m locker
<b>Ausschwimmen</b>	- 200m mit Kickboard, tiefer Kraulbeinschlag. Falls Sie nicht den ganzen Weg Kraulbeinschlag machen können, wechseln Sie auf Brustbeinschlag - 200m gleichbleibend ausgestrecktes Kraulschwimmen
<b>Total</b>	2,2km

### Woche 2, Einheit 2

<b>Aufwärmen</b>	400m: abwechselnd 1 Länge Einarm-Kraul, 1 Länge anderer Arm
<b>Übung</b>	400m: 3 Armzüge rechts, linker Arm nach vorne gestreckt, dann 3 Armzüge links, usw.
<b>Hauptteil</b>	800m Pyramide: 50m, 100m, 150m, 200m, 150m, 100m, 50m: 50m Kraul, 100 Lagen, 150m Kraul, 200m Lagen (je 50m pro Lage), 150m Kraul, 100m Lagen, 50m Kraul / 5-10 tiefe Atemzüge Pause dazwischen. Falls Sie nicht alle Lagen schwimmen können, wechseln Sie jeweils auf Kraul
<b>Ausschwimmen</b>	- 200m mit Kickboard, tiefer Kraulbeinschlag. Falls Sie nicht den ganzen Weg Kraulbeinschlag machen können, wechseln Sie auf Brustbeinschlag - 200m gleichbleibend ausgestrecktes Kraulschwimmen
<b>Total</b>	2,2km

### Woche 2, Einheit 3

<b>Aufwärmen</b>	400m Freistil locker, arbeiten Sie an Ihrem Gefühl fürs Wasser, abwechselnd Kraul und Brustschwimmen, je 50m
<b>Ergänzung</b>	400m Kraul: 200m Catch-up, 200m Körperrotation, Position in Schwimmrichtung halten, Arme voll ausgestreckt
<b>Hauptteil</b>	1000m in einem Stück, Tempo und Rhythmus möglichst konstant halten: - 400m Kraul mit 60% der möglichen Leistung - 100m erholsames Brustschwimmen - Wiederholen
<b>Ausschwimmen</b>	400m mit Kickboardf: 200m Kraulbeinschlag, 200m ausgedehnter Brustbeinschlag
<b>Total</b>	2,2km

### Woche 3, Einheit 1

<b>Aufwärmen</b>	300m: 100m Kraul, 50 Rückenschwimmen, 2x wiederholen
<b>Übung</b>	500m Kraul: 25m Catch-up, 25m Einarm recht, 25m Einarm links, 25 normal (auf vorderes Ende des Armzugs konzentrieren), 5 x wiederholen, jeweils 30 Sek Pause dazwischen
<b>Hauptteil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 500m Kraul: 5 x 100m (gleichbleibendes Tempo), jeweils 20 Sek. Pause; auch mit Pullboje möglich</li> <li>- 500m Kraul: 5 x 100, jeweils die letzten 25m schneller, jeweils 30 Sek. Pause</li> <li>- 100m Brust- oder Rückenschwimmen</li> </ul>
<b>Ausschwimmen</b>	300m mit Kickboard: 150m tiefer Kraulbeinschlag, 150m langer Brustbeinschlag
<b>Total</b>	2,2km

### Woche 3, Einheit 2

<b>Aufwärmen</b>	400m Kraul locker, arbeiten Sie an Ihrem Gefühl fürs Wasser. Je 50m Kraul und Brustbeinschlag abwechselnd
<b>Übung</b>	400m Kraul-Koordinationsübung: 3 Armzüge rechts, linker Arm nach vorne ausgestreckt, 3 Armzüge links, rechter Arm nach vorne ausgestreckt, usw.
<b>Hauptteil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 800m Pyramide: 50m, 100m, 150m, 200m, 150m, 100m, 50m: alle Einheiten Kraul, gleichbleibendes mittleres Tempo, jeweils 8 bis 10 Atemzüge Pause dazwischen</li> <li>- 200m lockere Rückenschwimmen</li> </ul>
<b>Ausschwimmen</b>	400m mit Kickboard: 200m tiefer Kraulbeinschlag, 200m langer Brustbeinschlag
<b>Total</b>	2,2km

### Woche 3, Einheit 3

<b>Aufwärmen</b>	400m Kraul locker
<b>Übung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200m Kraul Catch-up</li> <li>- 200m Sichtübung (wichtig für Schwimmen in Freigewässern): heben Sie alle 5 Armzüge Ihren Kopf, fokussieren Sie ihren Zielort (am Ende des Pools), ohne Luft zu holen beim Nach-Vorne-Schauen. Das Ziel ist es, die Augen genug nach vorne zu richten, um das Ziel an Land zu sehen, und damit den Kurs beim Freiwasserschwimmen halten zu können.</li> </ul>
<b>Hauptteil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 x 50m Kraul volles Tempo mit Atmen nach allen drei Armzügen, je 60 Sek. Pause dazwischen</li> <li>- 4 x 100m Kraul mit 80% der möglichen Anstrengung, je 45 Sek. Pause dazwischen</li> <li>- 200m Rückenschwimmen locker</li> </ul>
<b>Ausschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200m mit Kickboard und Flossen, tiefen Kraulbeinschlag</li> <li>- 200m mit Flossen (ohne Kickboard) Rückenraul, die ausgestreckten Arme hinten zusammenhalten</li> </ul>
<b>Total</b>	2,2km

### Woche 4, Einheit 1

<b>Aufwärmen</b>	4 x 100m alle Lagen locker – falls Sie Delphin weglassen, schwimmen Sie Kraul anstelle
<b>Übung</b>	400m Kraul, abwechselnd 25m Catch-up, 25m mit nur einem Arm
<b>Hauptteil</b>	- 12 x 100m Kraul mit Handpaddles und Pullboje, mittleres Tempo, je 30 Sek. Pause - 200m Rückenschwimmen locker
<b>Ausschwimmen</b>	400m Kraul mit Kickboard und Flossen, langen Kraulbeinschlag
<b>Total</b>	2,6km

### Woche 4, Einheit 2

<b>Aufwärmen</b>	400m Kraul locker, arbeiten Sie an Ihrem Gefühl fürs Wasser, abwechselnd je 50m Kraul und Rückenschwimmen
<b>Übung</b>	- 4 x 50m Kraul nur Beinschlag ohne Kickboard, vorne atmen, je 30 Sek. Pause dazwischen - 4 x 50m Kraul nur Beinschlag ohne Kickboard, vorne atmen, je 30 Sek. Pause dazwischen
<b>Hauptteil</b>	- 1250m Pyramide: 50m, 100m, 150m, 200m, 250m, 200m, 150m, 100m, 50m – alle Lagen, kontantes mittleres Tempo, 5 bis 8 tiefe Atemzüge Pause dazwischen. Sie können nach 250m jeweils eine längere Pause von 3m einlegen und etwas trinken. - 200m Rückenschwimmen locker
<b>Ausschwimmen</b>	350m mit Kickboard: 200m tiefen Kraulbeinschlag, 150m langen, tiefen Brustbeinschlag
<b>Total</b>	2,6km

### Woche 4, Einheit 3

<b>Aufwärmen</b>	400m abwechselnd Kraul und Rückenschwimmen, locker
<b>Übung</b>	12 x 50m aufwärmendes Kraulschwimmen, mit Handpaddles und Pullboje, je 15 Sek. Pause
<b>Hauptteil</b>	- 16 x 50m alle Lagen, mittleres Tempo, je 20 Sek. Pause nach vier Lagen. Falls Sie Delphin nicht 50m durchschwimmen können, wechseln Sie zu Kraul - 200m Kraul locker
<b>Ausschwimmen</b>	- 200m Kraul mit Flossen und Kickboard, langen Kraulbeinschlag - 200m mit Flossen (ohne Kickboard) Rückenraulbeinschlag, die ausgestreckten zusammen
<b>Total</b>	2,4km



### **Atmung beim Kraulschwimmen**

Die Atmung ist beim Kraulschwimmen essentiell. Um die Atemtechnik zu verbessern und sie so natürlich und effizient wie möglich zu gestalten, können Sie den versuchen, den Atemrhythmus während dem Kraulen zu verändern. Versuchen Sie mal, alle 3, 5, 7 Armzüge zu atmen.

Zum Beispiel machen Sie 500m Kraul. Atmen Sie die ersten 50m immer nach 3 Armzügen, die zweiten 50m nach 5 Armzügen und die dritten 50m nach 7 Armzügen. Gehen Sie dann zurück zu 5 usw. Diese Übung wird Ihren Körper daran gewöhnen, mit weniger Sauerstoff zu schwimmen und auch sauber weiter zu atmen, selbst wenn Sie stärker Atmen müssen wie z.B. in einem Wettkampf.

### **Catch-up**

Gute Technik, um die Kraultechnik zu verbessern. Während ein Arm den Zug macht, bleibt der andere vorne und wartet, bis der ziehende Arm ebenfalls vorne ist. Dann mit dem ersten Arm den Zug machen, usw. Der Gewinn bei dieser Übung ist, dass Sie lange Gleitzüge erlangen

### **Einarm vorne**

Wie beim Catch-up geht es bei dieser Übung darum, die Gleitphase zu verlängern. Sie besteht darin, einen Arm vorne ausgestreckt zu lassen und mit dem anderen 3 Züge zu machen. Dies abwechselnd links und rechts. Atmen Sie normal in Richtung des Armzugs