

BASIS

Niveaubeschreibung: Du kannst Brust schwimmen, Crawl ist noch schwierig, hast aber einige Ansätze schon gelernt.

1. Training Basis

Einschwimmen

200 m (eine Bahnlänge ist 50 m lang), beliebiger Schwimmstil, ruhiges Tempo

Technik-Übung zur Atmung

Schwimme Brust, aber nimm den Armzug und den Beinschlag auseinander.

Ausgangsposition ist in der Bauchlage, Arme vor dem Kopf gestreckt, Beine gestreckt.

Schwimme zuerst den ganzen Armzug ohne Pause und nimm den Kopf zum Einatmen zum Wasser heraus und lege ihn wieder ins Wasser. Schwimme danach den Beinschlag mit den Armen wieder vor dem Kopf gestreckt und atme im Wasser aus. Wiederhole das Ganze.

Schwimme diese Übung ca. 7-8 Minuten lang, egal wie viele Längen du schaffst.

Technik-Übung zur Atmung mit 2 Beinschlägen

Mache dieselbe Übung, aber mache zwei Beinschläge anstatt einen, dies gibt dir ein bisschen mehr Zeit zum ausatmen. Schwimme diese Übung ebenfalls während 7-8 Minuten. Deine Atmung soll nun ruhig sein. Atme nicht zu viel ein, achte aber drauf, dass du gut ausatmest!

Nun bist du bereit für den ersten Trainingsblock:

Trainingsblock 1

Schwimme jeweils eine Länge, egal in welchem Schwimmstil. Mache nach der Länge ca. 15 Sekunden Pause, wiederhole das Ganze 6 Mal in gemütlichem Tempo.

Mach eine kurze Pause, bevor du zum zweiten Block gehst:

Trainingsblock 2

Schwimme jeweils eine Länge, egal in welchem Schwimmstil. Steigere das Tempo kontinuierlich über die ganze Bahnlänge sodass du ausser Atem ankommst. Mache nach der Länge ca 45 Sekunden Pause, wiederhole das ganze 4 Mal.

Schwimme am Schluss 2 Längen ganz locker, danach bist du fertig für heute!

2. Training Basis

(1 Länge im Bad = 50 m)

Was?	Schwimmstil	Pause	Meter total
Einschwimmen	150 m freier Schwimmstil	Pause	150 m
Koordination	100 m Brustarmzug mit Crawlbeinschlag		100 m
Übungen zum Wassergefühl	6 x 50 m: abwechseln 50 m Paddeln in Rückenlage und 50 m freier Schwimmstil	Pause 15 Sek. nach 50 m	550 m
Tempowechsel	3 x 100 m: freier Schwimmstil. Jeweils erste Länge schnell, zweite Länge ganz locker	Pause 40 Sek. nach 100 m	850 m
Beinschlag	200 m, abwechselnd 50 m Crawl Beinschlag auf den Rücken, 50 m ganze Lage, freier Schwimmstil		1050 m
Ausschwimmen	100 m locker Ausschwimmen		1150 m
Evtl. Stretching Programm			