

Niveau L1

Niveaubeschreibung: Du schwimmst 200 Meter Crawl ohne Pause mit regelmässiger, korrekter Atmung und beherrscht mindestens einen weiteren Schwimmstil.

1. Training L1, Dauer 60 Minuten:

Was?	Schwimmstil	Pause	Meter total
Einschwimmen	150 m freier Schwimmstil	Pause	150 m
Koordination	100 m Crawlarmzug mit Brustbeinschlag 100 m Brustarmzug mit Crawlbeinschlag		350 m
Übungen zur Atmung / Crawl	2 x 100 m Crawl mit 5er Atmung, Tempo angepasst, so dass es möglich ist jeweils alle 4 Längen mit 5er Atmung zu schwimmen. (5er Atmung= 1 Atmung jeweils nach 5 Armzüge)	Pause 40 Sek. Nach 100 m	550 m
Locker	50 m locker, freier Schwimmstil		600 m
Lagen	4 x 100 m: jeweils 1 Länge Crawl und 1 Länge einen anderen Schwimmstil	Pause 30 Sek. nach 100 m	1000 m
Tempo	8 x 50 m ½ Länge schnell, ½ Länge locker/langsam, freier Schwimmstil	30	1400 m
Beinschlag	4 x 50 m Crawl Beinschlag: abwechselnd 50 m Beinschlag auf den Rücken / 50 m Beinschlag in Seitenlage		1600 m
Ausschwimmen	Frei 100-200 m freier Schwimmstil		1700 m/ 1800 m

2. Training L1

Was?	Schwimmstil	Pause	Meter total
Einschwimmen	150 m freier Schwimmstil	Pause	150 m
Koordination	100 m Brust; Armzug und Beinschlag nicht gleichzeitig schwimmen: Zuerst nur Armzug und Einatmen, dann Beinschlag und Ausatmen mit Gesicht im Wasser 100 m: Brust: jeweils zwei Beinschläge hintereinander pro Armzug		350 m
Übungen zum Wassergefühl	4 x 50 m: abwechseln 50 m Paddeln in Rückenlage und 50 m Scheibenwischer-Paddeln	Pause 15 Sek. Nach 50 m	550 m
Tempowechsel	50 m Crawl, schnell 100 m Crawl, locker und gleichmässiges Tempo 50 m Crawl, schnell 150 m Crawl, locker und gleichmässiges Tempo 50 m Crawl, schnell 200 m freier Schwimmstil (wenn möglich, Crawl), locker und gleichmässiges Tempo	Pause 30 Sek. nach jeder Teilstrecke	1250 m
Locker	50 m locker, freier Schwimmstil		1300 m
Lagen	4 x 100 m immer 100 m in der gleichen Schwimmstil, aber freier Schwimmstil	Pause 15 Sek nach 100 m	1700 m
Ausschwimmen	Frei 100-200 m freier Schwimmstil		1800 m/ 1900 m
Evtl. Stretching Programm			