

GA2

Gesamt: 3600m (75 - 80 min)

100 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul) – hier wird bewusst nur ein ganz kurzes Einschwimmen gewählt (wie im WK)

6x 50 12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker

100 Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen

15x 200 1- 3 steigern

1. 200er GA1

2. 200er GA1/2

3. 200er GA2

4. 200er GA1

5. 200er GA1/2

6. 200er GA2 ...

Das Ganze also 5x 3x 200m

– es sollte zwischen jedem 100er der 3-er Serie mindestens 4-5 Sekunden Unterschied sein

Je 1 Minute Pause

400 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Lockerungsübungen – bitte wirklich locker schwimmen

GA2

Gesamt: 2800m (65 min)

600 Einschwimmen:

mit 8x 50m Technik

10x 50 Kraul Paddels - kraftvoll ... je 20 Sekunden Pause

100 Lockerungsübungen

8x 50 Kraul – GA2 ... je 15 Sekunden Pause

die GA2 wirklich sauber schwimmen, das darf anstrengen!
bei den letzten

100 Lockerungsübungen

6x 50 Kraul – GA2 ... je 10 Sekunden Pause

die GA2 wirklich sauber schwimmen, das darf anstrengen!
bei den letzten

100 Lockerungsübungen

4x 50 Kraul – GA2 ... je 5 Sekunden Pause

4x 50m versuchen, noch eine Sekunde schneller zu schwimmen

300 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

GA2

Gesamt: 3000m (65 min)

Strecke (m) Aufgabe

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

6x 50 12,5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker

10x 200 Kraul **GA 2**

- je 45 Sekunden Pause

100 Lockerungsübungen

400 Ausschwimmen:

mit 4x 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker

GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer

Gesamt: 3600m (75 - 80 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
8x 50 Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung
BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren
12x 200 Kraul **GA1** – je 30 Sekunden Pause
– jeden 3. 200er **KA** mit Paddles
– kraftvoll (dieser 200er sollte bis zu 5 Sekunden schneller sein, als die 200er GA1)
100 Locker schwimmen, kein Kraul
6x 50 12.5m Kraul: VOLLGAS + 37.5m gaaanz locker
200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer

Gesamt: 3800m (80 - 85 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50 25m Kraul **GA1**: Sprint + 25m gaaanz locker
10x 100 Kraul **GA1** – je 20 Sekunden Pause
– Ziel: Gleichmass
5x 200 Kraul **KA** mit Paddles – je 15 Sekunden Pause
– Ziel: Gleichmass
10x 100 Lagen **GA1** – je 20 Sekunden Pause
4x50 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer

Gesamt: 2800m (60 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
4x 100 Kraul **KA** Paddles – je 20 Sekunden Pause
– Ziel: Gleichmass
2x 200 Kraul **GA1** – je 30 Sekunden Pause
– Ziel: Gleichmass
400 Kraul Ziel: Gleichmass
– bitte versuche, jeden 100er der gesamten 400m gleichmässig zu schwimmen
2x 200 Kraul **GA1** – je 20 Sekunden Pause – Ziel: Gleichmass
4x 100 Kraul **KA** Paddles – je 20 Sekunden Pause
– Ziel: Gleichmass
4x50 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Trainingsziel: GA1/2 + Entwicklung der Kraftausdauer Gesamt: 3200m (65 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

4x 50 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker

5x 300 Kraul **GA1** – je 10 Sekunden Pause

- Ziel: Gleichmass

- bitte versuche, jeden 300er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen

5x 200 Kraul **KA mit Paddles** – je 20 Sekunden Pause

- Ziel: Gleichmass – hoher Krafteinsatz

- bitte versuche, jeden 200er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen

5x 100 Kraul **GA2** – je 30 Sekunden Pause

- Ziel: Gleichmass

- bitte versuche, jeden 100er der gesamten Serie gleichmässig zu schwimmen

100 Lockerungsübungen

300 Ausschwimmen:

mit 3 ganz kurzen Sprints

GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer Gesamt: 3800m (80 - 85 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

4x 50 25m Kraul **GA1**: Sprint + 25m gaaanz locker

10x 100 Kraul **KA** mit Paddles – je 15 Sekunden Pause

- Ziel: Gleichmass

5x 200 Kraul **GA1** – je 15 Sekunden Pause

- Ziel: Gleichmass

10x 100 Kraul **KA** mit Paddles – je 15 Sekunden Pause

- Ziel: Gleichmass

4x 50 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker

200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Trainingsziel: GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer Gesamt: 3200m (65 - 70 min)

400 Einschwimmen: mit 4 kurzen Sprints
400 Kraul **GA1** – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
4x 100 Kraul **KA** Paddles – je 10 Sekunden Pause
- Ziel: Gleichmass
400 Kraul **GA1** – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
4x 100 Kraul **KA** Paddles – je 10 Sekunden Pause
- Ziel: Gleichmass
400 Kraul **GA1** – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause
4x 100 Kraul **KA** Paddles – je 10 Sekunden Pause
- Ziel: Gleichmass
100 Lockerungsübungen
300 Ausschwimmen:
mit 3 ganz kurzen Sprints

GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer Gesamt: 3700m (75 - 80 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
20x 50 Kraul **KA** mit Paddles– je 10 Sekunden Pause
– Ziel: Gleichmass
12x 50 Kraul **GA1** – je 15 Sekunden Pause
– Ziel: Gleichmass
10x 50 Kraul **GA 1/2** – 30 Sekunden Pause
20x 50 Kraul **KA** mit Paddles– je 10 Sekunden Pause
– Ziel: Gleichmass
200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer Gesamt: 2800m (60 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)
4x 50 25m Kraul: Sprint + 25m gaaanz locker
40x 50 Kraul **KA Paddles** gleichmäässig - je 10 Sekunden Pause
- der erste 50er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 50er
- Immer kraftvoll auf Abdruck schiwmimmen
- Die letzten 4x 50m bitte noch mal steigern
200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

GA1 + Entwicklung der Kraftausdauer

Gesamt: 3300m (75 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

4x 50 25m Kraul: Sprint + 25m gaaaanz locker

50x 50 Kraul **KA Paddles** gleichmäassig - je 10 Sekunden Pause

- der erste 50er sollte die gleiche Zeit sein, wie der letzte 50er

- Immer kraftvoll auf Abdruck schwimmen

- Die letzten 4x 50m bitte noch mal steigern

200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Entwicklung der Kraftausdauer

Gesamt: 2800m (60 min)

400 Einschwimmen: mit 4 kurzen Sprints

200 Kraul **GA1** – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause

8x 50 Kraul **KA Paddles** – je 10 Sekunden Pause

– Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!

200 Kraul **GA1** – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause

8x 50 Kraul **KA Paddles** – je 5 Sekunden Pause

– Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!

200 Kraul **GA1** – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause

8x 50 Kraul **KA Paddles** – je 10 Sekunden Pause

– Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!

200 Lockerungsübungen

200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Entwicklung der Kraftausdauer

Gesamt: 3100m (70 min)

400 Einschwimmen: mit 4 kurzen Sprints

200 Kraul **GA1** – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause

10x 50 Kraul **KA Paddles** – je 10 Sekunden Pause

– Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!

200 Kraul **GA1** – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause

10x 50 Kraul **KA Paddles** – je 5 Sekunden Pause

– Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis: das ist anstrengend!

200 Kraul **GA1** – Ziel: Gleichmass – 30 Sekunden Pause

10x 50 Kraul **KA Paddles** – je 10 Sekunden Pause

– Ziel: so kraftvoll durchziehen, wie möglich – Hinweis:

200 Lockerungsübungen

200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

