

Trainingseinheit des Monats - 11/2017 written by Claudia



Must have - Einheit

Bel	Km	ANFÄNGER	x25m
Rekom	0,2	200m (25m Kr+25m Br) locker EIN	8
GA I	0,25	10x 25m Kraul TÜ 25m Kr Abschlag vorne 25m Kr Atmung zur schlechten Seite 25m Kr gefühlt abwärts schwimmen 25m Kr Arm gestreckt nach vorne werfen 25m Kr die letzten 10m max schnell das ganze nochmal von vorne jeweils 15-30s Pause	10
GA I	0,15	6 x 25m Kr 3er Zug, Atmung abwechselnd links & rechts (mit Pullbuoy)	6
Rekom	0,05	50m Brust oder Rücken	2
GA I	0,2	4x 50m Kr mit Pullbuoy 3er Zug ohne die Luft unter Wasser anzuhalten	8
GA I	0,15	6x 25m Kr mit Pullbuoy Fokus auf einen langen Armzug nach hinten, nicht abkürzen, Atmung ist beliebig	6
GA I	0,15	6x 25m Kr mit Pullbuoy Arme locker nach vorne werfen und laut platschen	6
GAI / GAII	0,2	200m am Stück ohne Pause: 50m Kr lang gleitend Arme locker werfend + 25m Brust oder Rücken	8
Rekom	0,05	50m beliebig AUS	2
	1,4		56

Bel	Km	AUFSTEIGER	x25m
Rekom	0,3	300m 3x (50m Br + 50m Kr) plus 200m Kr Ar (das wird leichter)	12
GA I	0,2	4 x 50m 25m Kr Abschlag vorne + 25m Kr normal gL	8
GA I	0,2	4 x 50m 25m Kr gefühlt abwärts schwimmen + 25m Kr normal gL	8
GA I/GAII	0,3	6 x 50m 25m Kr 5er Zug + 25m Kr normal gL	12
Rekom	0,1	100m Rü oder Br ganz locker dem Po zusammen nehmen	4
GA I/GAII	0,5	5 x 100m Kr progressiv lo beginnen, hinten raus stetig schneller werden, Achtung! Langer Zug nach hinten-immer!!! :-) <i>versuche alle 2:00min abzugehen</i>	20
Rekom	0,2	200m beliebig lo AUS	8
	1,8		72

Bel	Km	FORTGESCHRITTENE	x25m
GA I	0,4	400m am Stück EIN, in der Mitte 50m Br und 50m Rü einbauen	16
GA I	0,3	6 x 50m Rumpf zur und von der Atmung aktiv über schräge Bauchmuskeln und Hüfte eindrehen 15-30s Pause	12
GA I	0,3	6 x 50m Kr Kopf Nacken Rücken komplett lang machen 15-30s Pause	12
GA I/GAII	0,4	4 x 100m Kr Achtung auf starke Tauchphase, Arme eng zusammen, Kopf und Rumpf bei Kraul Beine tauchen ganz stabil 15-30s Pause	16
Rekom	0,1	100m Br / Rü ganz locker	4
GA I/GAII	0,4	400m Kr, jede 100m mit 25m 5er Züg abschließen, danach direkt in den nächsten 100er abgehen	16
GA I/GAII	1	5 x 100m Kr alle zwischen 1:30-1:40m, Achtung auf schnelle Wenden mit top Tauchphasen <i>nutze die Wenden zum Energietanken à 2:00-2:15</i>	40
Rekom	0,2	200m beliebig lo AUS	8
	3,1		124

2li 2re 4gL 2 Armzüge links, 2 Armzüge rechts, 4 Ganze Lage in Kraul

afap as fast as possible

ATM Atemmangel

AUS Ausschwimmen

Bel Belastung

BrArKrBe Brust Arme zusammen mit Kraul Beinen

BrBe Br = Brust Be = Beine

EIN Einschwimmen

GA I Grundlagenausdauer I 60 - 75%

GA I/II Grundlagenausdauer I/II 75 - 85%

GA II Grundlagenausdauer II 85 - 95%

gL ganze Lage

Kr Kraul

Kr Abschlag Bei jedem Armzug muss eine Hand von der anderen vorne in Armstreckung "abgeklatscht" werden.

KrBe Kr = Kraul Be = Beine

lo Locker

Rekom Rekompensation < 70 % der HF max

TÜ Technische Übungen

TÜ Technische Übungen

TW Trainingswoche

U-Boot Kr mit Kopf unter Wasser, Hinterkopf von Wasser bedeckt

WT Wechseltraining ohne Pause bestimmte Meteranzahl mit verschiedenen Intensitäten schwimmen