

Trainingseinheit des Monats - 12/2017 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 2er oder 4er Zug, Atmung nur zur "schlechten" Seite	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 locker nach vorne geworfener Arm, Stabilität kommt aus der Schulter	6
GA I	0,15	6x 25m Kr mit Pullbuoy Arme locker nach vorne werfen und laut platschen	6
GAI / GAII	0,3	300m am Stück ohne Pause: 50m Kr lang gleitend Arme locker werfend + 25m Brust oder Rücken	8
Rekom	0,05	50m beliebig AUS	2
	1,5		56

Bel	Km	AUFSTEIGER	x25m
Rekom	0,2	200m (25m Kr+25m Rü KrBe) locker EIN	8
GA I	0,25	10x 25m Kraul TÜ 25m BrAr KrBe 25m Kr 1/2 einbeinig li, 1/2 einbeinig re 25m Kr flache Atmung, Blick außen hinten 25m Kr Atmung nur alle 3 oder 5 Züge 25m Kr die 10m Sprint ohne Atmen jeweils 15-30s Pause	10
GA I	0,2	4x 50m KrBe Super(wo)man, 1 Arm lang nach vorne gestreckt, 1 Arm lang nach hinten neben Körper, nach 25m Seitenwechsel, ca. 30s Pause	8
GA I	0,2	4x 50m KrBe Super(wo)man 25m Körperschwerpunkt optimieren + 25m stabile Hüfte & stabiler Rumpf jeweils ca. 30s Pause	8
GA I	0,2	4x 50m Kr gL Abschlag mit optimaler Gleitphase jeweils ca. 30s Pause	8
GA I	0,2	4x 50m Kr gL Abschlag mit optimaler Gleitphase & stabiler Hüfte jeweils ca. 30s Pause	8
Rekom	0,05	25m Badewanne vorwärts + 25m Rü	2
GAI / GAII	0,3	300m am Stück 50m Kr etwas schnelleres Tempo + 25m lockerer mit langem Zug nach hinten	12
Rekom	0,1	100m beliebig AUS	4
	1,7		68

Bel	Km	FORTGESCHRITTENE	x25m
GA I	0,8	2 x 400m Lg am Stück EIN (25m De + 25m Rü + 25m Br + 25m Kr)	32
GA I	0,2	locker beliebig	8
GA I/GAII	0,4	8 x 50m Kr mit Kurzflossen Max. starke Beine, lockere gleitende Arme, à 0:45	16
GA I/GAII	0,4	8 x 50m Kr mit Paddles Max. starke Arme, lockere gleitende Beine, à 0:45	16
GA I/GAII	0,4	4 x 100m Kr mit Paddles & Kurzflossen Max. starke Arme & Beine + gleitende Technik, nicht reine Kraft !!! à 2:00	16
Rekom	0,05	25m Badewanne vorwärts + 25m Rü	2
GA I/GAII	0,5	5 x 100m max schnell + 50m aktive Pause + 45-60s Pause 100m Kr max schnell 50m beliebig gaaaaanz locker schwimmen 45-60s Pause....weiter geht's	20
Rekom	0,25	250m Rücken AUS	10
	3		120

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