

## Trainingseinheit des Monats - 01/2018 written by Claudia

Must have - Einheit



Bel	Km	ANFÄNGER	x25m
GA I	0,3	300m EIN (25m Kr+25m Br+25m Rü)	12
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 lecker nach vorne werfen 25m Kr die ersten 10m nicht atmen das ganze nochmal von vorne jeweils 15-30s Pause	10
GA I	0,25	12 x 25m flott à 30-45s 4 x 25m Br 4 x 25m Rü 4 x 25m Kr	12
Rekom	0,05	50m Brust oder Rücken	2
GA I/GAII	0,2	8 x 25m Beine mit Brett 2 x 25m KrBe 2 x 25m Br 2 x 25m Rü ohne Brett, Hände unter dem Po oder lang über dem Kopf 2 x 25m KrBe	8
GA I	0,3	6x 50m mit Pullbuoy (25m KrAr Pullbuoy zwischen Beine + 25m KrBe mit Pullbuoy zwischen den Händen)	12
GA I	0,2	200m am Stück 30m Kr + 20m Br immer im Wechsel	8
Rekom	0,05	50m beliebig AUS	2
	1,6		66

Bel	Km	AUFSTEIGER	x25m
GA I	0,3	300m EIN (100m Kr+100m Br+100m Rü)	12
GA I	0,25	12 x 25m flott à 30-45s 4 x 25m Br 4 x 25m Rü 4 x 25m Kr	12
GA I/GAII	0,4	8 x 50m Beine mit Brett 2 x 50m KrBe 2 x 50m Br 2 x 50m Rü ohne Brett, Hände unter dem Po oder lang über dem Kopf 2 x 50m KrBe	16
Rekom	0,1	100m lo 25m Br + 25m Rü	4
GA I/GAII	0,3	6 x 50m Kr Atmung nur zur schlechten Seite 1. 50m lo dann das Tempo bis 6. 50m kontinuierlich steigern	12
GA I/GAII	0,8	8 x 100m Kr stabiles Tempo, alle 8 x 100m Endzeiten sollten weniger als 8s Zeitunterschied haben	32
GA I	0,05	2 x 25m Tauchen so weit wie möglich, dann auftauchen und locker bis zum Ende schwimmen	2
Rekom	0,1	100m beliebig AUS	4
	2,3		94

Bel	Km	FORTGESCHRITTENE	x25m
GA I	0,6	600m EIN (100m Kr + 50m Br + 100m Kr + 50m Rü + 100m Kr + 50m BrArKrBe+ 100m Kr+50m Rü)	24
GA I/GAII	1	4 x 25m Delfin 8 x 50m 25m Delfin + 25m Rücken 10 x 100m Kr Fokus Tauchphase + starke Beine nach jeder Wende	40
Rekom	0,1	100m lo	4
GA I/GAII	0,8	4 x 200m 200m Kr 3er +5er+7er Zug 200m Br 2 Züge Tauchen dann erst atmen 200m Rücken 200m Kr 25m schnell + 50m elegant	32
GA I	0,1	4 x 25m Tauchen so weit wie möglich, dann auftauchen und locker bis zum Ende schwimmen	4
Rekom	0,2	200m Rücken AUS	8
	2,8		112

2il 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