

Trainingseinheit des Monats - 04/2018 written by Claudia



Must have - Einheit

Bel	Km	ANFÄNGER	x25m
GA I	0,2	200m EIN davon min. 50m Rü	8
GA I-II	0,2	8 x 25m KrBe Variation mit Brett 1. 25m KrBe 12,5m nur linkes Bein+12,5m nur rechtes Bein 2. 25m KrBe Tempo steigern 3. 25m KrBe Fokus auf lange Hüfte 4. 25m KrBe Fokus auf gestreckte Fußzehen nochmal von vorne	8
GA II	0,5	10 x 50m à 1min 3 x 50m Kr die letzten 15m schnell 3 x 50m BrArKrBe 3 x 50m Kr 25m zur schlechten Seite atmen, 25m zur guten Seite 1 x 50m Kr maximal schnell	20
GA I	0,1	4 x 25m Tauchen so weit wie möglich Rest der Bahn locker schwimmen	4
Rekom	0,2	200m beliebig AUS	8
	1,2		48

Bel	Km	AUFSTEIGER	x25m
GA I	0,2	200m EIN davon min. 50m Rü	8
GA I-II	0,4	8 x 50m 25 KrBe Variation mit Brett + 25m Kr ganze Lage 1. 25m KrBe 12,5m nur linkes Bein+12,5m nur rechtes Bein 2. 25m KrBe Tempo steigern 3. 25m KrBe Fokus auf lange Hüfte 4. 25m KrBe Fokus auf gestreckte Fußzehen nochmal von vorne	16
Rekom	0,2	200m ganz locker Rü / Br im Wechsel	8
GA II	1	10 x 100m à 2:00-2:30 1. 100m Kr zur schlechten Seite atmen 2. 100m Kr 3er Zug 3. 100m Kr schnell 4. 100m Kr locker elegant gleitend 5. 100m beliebig locker, kein Kr nochmal von vorne	40
GA I	0,1	4 x 25m Tauchen so weit wie möglich Rest der Bahn locker schwimmen	4
Rekom	0,2	200m locker AUS	8
	2,1		84

Bel	Km	FORTGESCHRITTENE	x25m
GA I	0,4	400m EIN davon min. 100m Rü	16
GA I-II	0,2	8 x 50m 50 KrBe Variation mit Brett 1. 25m KrBe 12,5m nur linkes Bein+12,5m nur rechtes Bein 2. 25m KrBe Tempo steigern 3. 25m KrBe Fokus auf lange Hüfte 4. 25m KrBe Fokus auf gestreckte Fußzehen nochmal von vorne	8
Rekom	0,2	200m ganz locker Rü / Br im Wechsel	8
GA II	0,9	3 x 300m 1. Kr: 100m Be+100m Ar+100m gl 2. Lagen: 100m Be+100m Ar+100m gl 3. Beliebig: 100m Be+100m Ar+100m gl Pause nach jedem 300er 1:00 min	36
Rekom	0,2	200m ganz locker Rü / Br im Wechsel	8
GA II	0,3	6 x 50m (25m Tauchen so weit wie möglich + 25m Kr so schnell wie möglich)	12
Rekom	0,3	300m locker AUS	12
	2,5		100

2ll 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