

Trainerleitfaden – Leistungsgruppe

Techniktraining Kraul – 3.500 m

Basisgeschwindigkeit: 2:00 min / 100 m

Trainingsziele

- Optimierung des Wasserfassens im ersten Drittel der Unterwasserphase
- Stabilisierung des hohen Ellbogens unter Belastung
- Maximaler Druckaufbau über Unterarm und Handfläche
- Kombination aus Länge und aktiver Zugfrequenz
- Technikstabilität im GA1- und GA2-Bereich
- Saubere Negativ-Split-Ausführung

Hauptserie – 1.400 m (Pause 20 s)

Strecke	Zielzeit (2:00 Basis)	Pause
3 x 200 m	4:05 – 4:10 min (GA1 stabil)	20 s
1 x 200 m	3:55 – 4:00 min (GA1 → GA2)	20 s
1 x 400 m	1. Hälfte 8:10 / 2. Hälfte 7:50 (Negativ Split)	20 s

Frequenzblock – 600 m

Strecke	Zielzeit	Pause
8 x 25 m	Sehr hohe Frequenz < 16 Sek	30 s
2 x 100 m	1:58 – 2:00 min	20 s
2 x 100 m	Mit Flossen < 1:50 min	30 s

Gesamtumfang: 3.500 Meter

Michael Jeschke – A-Lizenz Trainer | Aquakolleg Schwimmschule