

Schwimmtraining – Aquakolleg

swim-magazin.com | aqua-kolleg.de

Michael Jeschke – A-Lizenz Trainer & Diplom Schwimmtrainer

„Technik schlägt Kraft – und wer sauber schwimmt, kommt entspannter ins Ziel ■“

Grundlagenausdauer & Technik – Schwimmtraining für Triathleten

Ziel der Einheit:

- Aufbau der Grundlagenausdauer (GA1)
- Verbesserung der Kraultechnik unter geringer Ermüdung
- Kurzer Sprintreiz zur Aktivierung
- Saubere Kompensation und lockeres Ausschwimmen

Bereich	Inhalt
Einschwimmen (400 m)	200 m Kraul locker – lange Züge, ruhige Atmung 100 m Rücken locker – Fokus: Rotation aus der Schulter 100 m Kraul mit Frontschnorchel – Kopf ruhig, stabile Wasserlage
Technikblock – Variante 2	6 × 100 m (Pause 20 Sek.): 25 m Sculling vorne 25 m Sculling Mitte 50 m Kraul komplett – Fokus: Druckaufbau und Zuglänge
Hauptserie – GA1	6 × 100 m Freistil (Pause 20 Sek.) Pflicht: - Zeit nach jedem 200 m - Puls nach den letzten 200 m
Sprintreiz	6–8 × 25 m Sprint Start aus dem Wasser Hohe Frequenz Pause 30–40 Sek. Kein Ausbelasten – nur Aktivierung
Kompensation	200 m Rücken sehr locker 4 × 50 m Kraul mit Frontschnorchel – Zeitlupentempo Optional: 4 × 25 m Brust locker
Ausschwimmen	200–300 m beliebig locker Fokus: Atmung, Länge, Entspannung