

Aquakolleg – Schwimmtraining

Thema: Technikstabilität · Schnelligkeitsausdauer (S.A.) · Ökonomisches Schwimmen

Strecke	Aufgabe	Technik / Erklärung	Pause
400 m	Einschwimmen vielseitig	200 m Kraul Abschlag, 100 m Rücken Abschlag, 100 m Brust – Länge spüren	–
4 x 50 m	Kraul Technik	Einarmig & Gleitphase – Führungsarm stabil vorne, nach 25 m wechseln	20 s
4 x 25 m	Rücken Technik	Abschlag auf Höhe der Brust, gestreckte Arme, klare Rotation, aktive Beine	15 s
6 x 25 m	Kraul ohne Atmung	Ruhige, entspannte Bewegungen, Körperspannung halten	30 s
150 m	Beinarbeit	25 m Kraul Beine schnell, 75 m locker – kräftiger Beinschlag	–
6 x 100 m	Kraul mit Flossen – Steigerung	2 x GA1, 2 x GA1 gesteigert, 2 x GA2 – Technik vor Tempo	20 s
200 m	Kompensation Kraul / Rücken	Achse stabil halten, Rotation bewusst führen	–
6 x 50 m	Kraul Schnelligkeitsausdauer (S.A.)	Dauer-Schnelligkeit, kein GA2 – sauberer Zug, stabile Wasserlage	20 s
100 m	5er-Atmung – Kompensation	Ökonomisches, ruhiges Schwimmen	–
8 x 50 m	Kraul / Rücken locker	Wechsel Kraul & Rücken, locker ausschwimmen, Fokus Beine	10 s