

Techniktraining Kraul – 3.500 m

Wasserfassen | Hoher Ellbogen | Zuggeschwindigkeit

Michael Jeschke – A-Lizenz Trainer | Aquakolleg Schwimmschule

1. Einschwimmen – 600 m

Strecke	Aufgabe	Pause
300 m	Kraul locker – Länge vor Frequenz	15 s
4 x 50 m	25 m Streckung + Wasserfassen / 25 m locker	15 s
4 x 25 m	Hundepaddeln – Druck unter dem Ellbogen	20 s

2. Technikblock – 300 m

Strecke	Aufgabe	Pause
4 x 25 m	Mississippidampfer – Unterarm als Paddel	20 s
4 x 25 m	Kraulabschlag – Ellbogen vorhalten	20 s
2 x 50 m	Kraul einarmig – Fokus Ellbogen	20 s

3. Technik-Kraft-Block – 300 m

Strecke	Aufgabe	Pause
4 x 50 m	Einarmig mit Paddle – sauberes Wasserfassen	20 s
1 x 100 m	Beidarmig mit Paddles – Druck bis Oberschenkel	20 s

4. Hauptserie – 1.400 m (Pause 20 s)

Strecke	Intensität	Pause
3 x 200 m	GA1 – Technik stabil	20 s
1 x 200 m	GA1 → GA2 gesteigert	20 s
1 x 400 m	Negativ Split – zweite Hälfte schneller	20 s

5. Frequenzblock – 600 m

Strecke	Aufgabe	Pause
8 x 25 m	Wechsel hohe / niedrige Frequenz	30 s
2 x 100 m	Gesteigert – Frequenz erhöhen	20 s
2 x 100 m	Mit Flossen – hohe Armfrequenz	30 s

6. Kompensation – 300 m

Strecke	Aufgabe	Pause
100 m	Rücken locker – Hüfte hoch	15 s
200 m	Kraul locker – Länge stabilisieren	15 s

Gesamtumfang: 3.500 Meter