

Lustenauer Schwimmplan – PROFI VERSION

Aqua-Kolleg.de | Swim-Magazin.com | Michael Jeschke

Abschnitt	Inhalt	Coaching
Einschwimmen (Freistil)	50 Faust / 50 konträr 50 Übergreifen / 50 konträr 50 Krähenfüße / 50 konträr 50 Kopf oben / 50 konträr 50 kurze Züge / 50 konträr	Wassergefühl + Lockerheit
Technik (Freistil Fokus)	25 ohne Atmung 50 3er Atmung 75 2er Atmung schwache Seite 100 zügig 75 Brust Technik 50 wenig Züge 25 Tauchen	Atemkontrolle + Effizienz
Koordination	400 Lagen – Reihenfolge verkehrt herum 25 Delfin schnell	Rhythmus & Gehirntraining
Hauptserie (GA1 / GA2)	10x100 4 GA1 / 3 GA2 / 2 locker / 1 GA2 Pause 30s	Ausdauer + Technik halten
Kompensation	100 Rücken + Brustbeine	Regeneration
Technikblock (Freistil)	400 mit Schnorchel langer Zug	Stabilität + Zuglänge
Sprint	4x25 Startblock	Max Speed
Abschluss	400 Brust 25/75	Locker ausklingen

Trainerleitfaden – PROFI

- Einschwimmen & Technik IMMER im Freistil → saubere Basis schaffen
- Schwache Atemseite gezielt belasten → großer Leistungshebel
- Koordinationsblock: „Lagen verkehrt herum“ bedeutet die Reihenfolge der Lagen ist umgedreht
- Hauptserie: klare Intensitätssteuerung (GA1 ≠ GA2)
- Schnorchel: perfekte Technik isolieren
- Sprint: Qualität vor Quantität
- Brust: Gleitphase = Effizienz

Profi-Tipp:

Dieses Training ist ideal für Triathleten und ambitionierte Schwimmer, die Technik unter Belastung stabilisieren wollen.