

Schwimmen auf Schienen®

Technikorientierter Trainingsplan – 3.000 m

Michael Jeschke – Schwimmtrainer A-Lizenz | Aquakolleg

Block 1 – Stabilität & Länge (700 m)

Strecke	Aufgabe	Pause
300 m	Kraul mit Frontschnorchel – Längephase stabilisieren, Schulter aktiv nach vorne führen	30 s
4x50 m	25 m Seitenlage mit Schnorchel / 25 m Kraul lang und stabil	15 s
4x50 m	Kraul – hoher Ellenbogen bewusst setzen, Druck nach hinten	20 s

Block 2 – Zugtechnik & Rückenlockerung (500 m)

Strecke	Aufgabe	Pause
4x50 m	Einarmig – frühe vertikale Unterarmstellung trainieren	20 s
4x50 m	Progressive Zugbeschleunigung im hinteren Drittel	20 s
100 m	Rücken locker – aktive Entspannung & Schulteröffnung	—

Block 3 – 400 m Schienengefühl mit 5er-Atmung (500 m)

Strecke	Aufgabe	Pause
400 m	Freistil im GA1-Bereich mit 5er-Atmung (alle 5 Züge). Ziel: stabiles Gefühl auf der Schiene entwickeln, Längephase bewusst halten, Rotation kontrollieren, hohen Ellenbogen stabil unter Atemreduktion halten.	30 s
100 m	Rücken locker – Haltung entspannen	—

Block 4 – Effizienz & Beschleunigung (700 m)

Strecke	Aufgabe	Pause
6×100 m	Negativer Split im GA1–GA2 Übergang, Technik priorisieren	20 s
100 m	Rücken locker	—

Block 5 – Kompensation (200 m)

Strecke	Aufgabe	Pause
200 m	Kraul locker – 3er-Atmung, Schulter locker führen	—

Gesamtumfang: 3.000 m