

Schwimmtraining – 3.000 m

Schwerpunkt: Tempowechsel – Atemkontrolle – Technik unter Belastung
Material: Brett & Pull-Buoy

1. Einschwimmen – 600 m

Strecke	Aufgabe	Pause
300 m	150 Kraul / 100 Rücken / 50 Brust locker	-
4 x 50 m	25 Technik hoher Ellbogen + 25 Kraul locker	15 s
2 x 50 m	Brust mit langem Gleiten	15 s

2. Atemkontrolle – 400 m

Strecke	Aufgabe	Pause
200 m	25 m Wechsel: 3er / 5er / 7er / 9er Zug (2 Durchgänge)	
4 x 50 m	25 Rücken GA1 + 25 Kraul ohne Atmung	20 s

3. Sprintblock – 550 m

Strecke	Aufgabe	Pause
4 x 25 m	Beine mit Brett	30 s
50 m	locker beliebig	-
4 x 25 m	Arme mit Pull-Buoy	30 s
50 m	locker beliebig	-
4 x 25 m	Kraul Sprint	30 s
50 m	locker beliebig	-
4 x 25 m	Rücken Sprint	30 s
50 m	locker beliebig	-

4. Hauptserie – 1.200 m

Strecke	Aufgabe	Pause
4 x 250 m	200 m GA1 + 50 m GA2 (Tempowechsel)	10 s / 30 s
4 x 50 m	25 m schnell + 25 m locker	20 s

5. Technik unter Ermüdung – 200 m

Strecke	Aufgabe	Pause
4 x 50 m	25 Rücken Technik + 25 Kraul lang gezogen	15 s

6. Ausschwimmen – 200 m

Strecke	Aufgabe	Pause
200 m	beliebig, Puls beruhigen	-

Gesamtumfang: ca. 3.150 m