

Schwimmtraining

Michael Jeschke – Trainer A-Lizenz Schwimmen

Abschnitt	Strecke	Inhalt / Lage	Trainingsbereich	Schwerpunkt / Vorgaben	Pause
Einschwimmen	200 m	locker	GA1	Ruhig ins Wasser gleiten, lange Ausatmung, Schultern locker	-
Einschwimmen Technik	200 m	Beine und Arme Freistil / Rücken	GA1	Klare Wasserlage, lockerer Beinschlag, Länge im Zug	15 s
Sprintserie	4 x 25 m	Freistil Sprint	Schnelligkeitsausdauer	Maximal, technisch sauber, Spannung halten	15 s
Kompensation	100 m	locker	Regeneration	Aktive Erholung nach der Sprintserie	-
Hauptserie			Grundlagenausdauer 1 (GA1)	50 m Schnitt ist verbindlich und über alle Strecken konstant zu halten	15 s
Hauptserie	2 x 50 m	Freistil	GA1	Referenz 50 m Zeit festlegen	15 s
Hauptserie	100 m	Freistil	GA1	Jeder 50 m exakt im gleichen Schnitt	15 s
Hauptserie	200 m	Freistil	GA1	Alle vier 50 m im identischen Schnitt	15 s
Hauptserie	100 m	Freistil	GA1	Schnitt halten, kein Tempodrift	15 s
Hauptserie	2 x 50 m	Freistil	GA1	Gleicher 50 m Schnitt wie zu Beginn	15 s
Kompensation	200 m	locker / beliebig	Regeneration	Locker ausschwimmen	-
Technik Ausdauer	400 m	Freistil mit Flossen	GA1	Wechsel: 25 m Freistil mit lackierten Fingerspitzen / 25 m Freistil normal	-