

Schwimmtraining - Technik, Koordination und Ausdauer

Aqua-Kolleg.de | swim-magazin.com | Michael Jeschke - A-Lizenz Trainer und Diplom Schwimmtrainer

Gesamtumfang: 3450 m	Schwerpunkte: Rotation, Rueckholphase, Wasserlage, Wenden, Steigerungsserien und Laktatabbau	Ziel: Technikqualitaet auch unter steigender Belastung sichern	
Trainingsblock	Aufgabe und Organisation	Coaching fuer Schwimmer	Hinweise fuer Trainer
1. Einschwimmen und Technik 450 m	200 m Koordinationsschwimmen 6 Beinschlaege - 1 Armzug - Rotation auf die andere Seite. Gleichmaessiger Rhythmus ueber die gesamte Strecke.	Lange Wasserlage halten. Kopf ruhig, Blick leicht nach unten. Rotation aus der Koerpermitte einleiten und nicht ueberhastet ziehen. Nach jedem Armzug wieder stabil in die Seitenlage finden.	Tempo bewusst ruhig halten. Saubere Bewegungsqualitaet vor Geschwindigkeit. Darauf achten, dass die Athletinnen und Athleten wirklich 6 klare Beinschlaege schwimmen und nicht hektisch abkuerzen.
	2 x 50 m Technik 6 Beinschlaege - Drehung - 1 Armzug. Beim Armrueckholen mit den Fingernaegeln die Wasseroberflaeche leicht beruehren.	Hoher Ellenbogen in der Rueckholphase. Die Hand locker fuehren, Schultern entspannt lassen. Gerade nach vorne schwimmen und ein seitliches Ausbrechen vermeiden.	Sehr gut geeignet, um eine lockere und schultergesteuerte Rueckholphase zu schulen. Korrekturpunkt: keine verkraempfte Handhaltung und kein aktives Heben des ganzen Armes.
	2 x 50 m Technik 50 m rechte Seite auf der Schiene bleiben, 50 m linke Seite auf der Schiene bleiben. Fokus auf stabile Streckphase.	Den gestreckten Arm vorne ruhig fuehren. Auf einer gedachten Linie bleiben. Huefte oben halten und die Seitenlage aktiv stabilisieren.	Hier vor allem auf Balance und Richtung achten. Die Uebung eignet sich ideal, um das Wegkippen in der Streckphase sichtbar zu machen und direkt zu korrigieren.
	50 m locker Kraul Mit gutem Gefuehl fuer Wasserlage und Abdruck ausschwimmen.	Lange Zuege, ruhiger Rhythmus, Wasser sauber nach hinten druecken.	Keine Hektik am Ende des Technikblocks. Die Athletinnen und Athleten sollen das lockere, runde Gefuehl in das Haupttraining mitnehmen.
2. Beinarbeit 200 m	4 x 50 m Beine Abgang alle 1:00 min.	Kleine, schnelle und gleichmaessige Beinschlaege. Spannung aus Bauch und Huefte. Fuesse locker und peitschend fuehren.	Auf Wasserlage achten. Beine nicht aus dem Knie schlagen lassen. Bei Bedarf Wechsel zwischen Brett und streamline Position zur Variation.
3. Armzug und Spannung 200 m	4 x 50 m Arme Abgang alle 0:45 min. Fuesse hinten ueber Kreuz halten und Spannung aufbauen.	Sauberer Unterwasserzug, Ellbogen hoch anstellen, Druck nach hinten. Koerperspannung halten, damit der Rumpf nicht absackt.	Die ueberkreuzten Fuesse verhindern unruhige Beinarbeit und zwingen zu besserer Rumpfkontrolle. Sehr gute Uebung fuer Wassergefuehl und Zugqualitaet.
4. Wechseltraining und Wenden 200 m	200 m Wechseltraining Anschwimmen der Waende und Abstossen mit hoher Geschwindigkeit.	Die letzten Meter vor der Wand aktiv beschleunigen. Enge, schnelle Wende und kraftvoller Abstoß. Stromlinienposition sofort herstellen.	Nicht nur die Wende zaehlt, sondern der komplette Abschnitt in die Wand hinein und aus der Wand heraus. Ziel ist, Tempo wirklich mitzunehmen.

Trainingsblock	Aufgabe und Organisation	Coaching fuer Schwimmer	Hinweise fuer Trainer
5. Hauptserie 1 400 m	4 x 100 m als Block Je 25 m Sprint ohne Atmung, danach 75 m Ruecken. Wer es schafft, kann statt Ruecken Schmetterling schwimmen; alternativ Kraul.	Sprint explosiv und kompromisslos. Danach aktiv in eine kontrollierte, technisch saubere Folgelage wechseln. Auch unter hoher Belastung ruhig bleiben.	Wichtig ist der Kontrast zwischen maximalem Impuls auf 25 m und kontrolliertem Weiterschwimmen ueber 75 m. Nur so entsteht ein hochwertiger Belastungswechsel.
6. Hauptserie 2 600 m	6 x 100 m Freistil Steigerungsserie 2 - 2 - 2.	Die ersten 2 Wiederholungen kontrolliert in GA1, die zweiten 2 deutlich zuegiger in Richtung GA2, die letzten 2 nochmals steigern. Technik auch bei wachsender Intensitaet halten.	Empfehlung: Pausen knapp halten, etwa 15 bis 20 Sekunden. Trainer sollten auf konstante Zuglaenge achten und nicht nur auf die Zeit schauen.
7. Kompensation 100 m	100 m locker Beliebige Lage, aktive Erholung.	Atmung beruhigen, Schultern loesen, Wassergefuehl erhalten.	Nicht einfach treiben lassen. Die Kompensation dient dazu, Qualitaet fuer den naechsten Block wiederherzustellen.
8. Hauptserie 3 600 m	3 x 200 m Freistil Steigerungsserie 2 - 2 - 2.	Innerhalb jedes 200ers das Tempo sauber entwickeln. Lange Zuege, stabile Wasserlage und gute Abdruckphase beibehalten. Kein Einbrechen in der zweiten Haelfte.	Trainerhinweis: auf Technikstabilitaet im ermuedeten Zustand achten. Entscheidend ist, dass die Steigerung kontrolliert und nicht hektisch erfolgt.
9. Kompensation 100 m	100 m locker Zwischenlockerung vor dem letzten aeroben Block.	Bewusst weich schwimmen, Schultern entspannen, Rhythmus ruhig werden lassen.	Kompensation aktiv gestalten und fuer die folgende laengere Serie mental neu sammeln.
10. Ausschwimmen / Laktatabbau 600 m	600 m Freistil / Ruecken mit Flossen Im 50 m Wechsel. Ziel: Laktatabbau und ruhiger GA1-Abbau.	Mit Flossen locker, lang und druckarm schwimmen. 50 m Kraul / 50 m Ruecken im Wechsel. Atmung beruhigen, Bewegungen weich und rund ausfuehren.	Nicht zu schnell werden. Die Flossen sollen die Wasserlage unterstuetzen und den Regenerationseffekt verstaerken. Technik bis zum Schluss ordentlich halten.

Trainerleitfaden - Kerngedanken dieses Trainings

1. Technik zuerst: Saubere Koordination, ruhige Rotation und lockere Rueckholphase sind die Basis fuer alle folgenden Serien.
2. Qualitaet unter Belastung: In den Steigerungsserien soll das Tempo steigen, ohne dass die Zuglaenge und Wasserlage zusammenbrechen.
3. Wenden aktiv trainieren: Hohe Geschwindigkeit entsteht nicht nur im freien Schwimmen, sondern auch durch konsequentes Anschwimmen und kraftvolle Abstosse.
4. Lockerheit erhalten: Gerade bei der Rueckholphase und im Ausschwimmen auf weiche, oekonomische Bewegungen achten.
5. Regeneration bewusst nutzen: Kompensationsstrecken und der Flossenblock am Ende sind kein Leerlauf, sondern dienen aktiv dem Laktatabbau und der technischen Stabilisierung.

Hinweis: Die Angaben zur Intensitaet koennen je nach Leistungsstand der Gruppe angepasst werden. Die Struktur des Trainings - Technikqualitaet, kontrollierte Steigerung und sauberer Laktatabbau - sollte dabei erhalten bleiben.