

Schwimmtraining – Technik · GA1 · Test

Ziel: 400 m Test – **Bestzeit** schwimmen

Block	Strecke	Inhalt / Aufgabe	Pause / Hinweis
1	200 m	Einschwimmen – locker Freistil	ruhig
2	200 m	75 m Kraul / 25 m Hundepaddeln (Arme unter Wasser) im Wechsel	Technik, Wassergefühl
3	3 x 200 m	25 m Technik-Zuglänge • Fortgeschrittene: 12–14 Züge • Ambitionierte: unter 20 Züge 75 m Freistil locker GA1	Pause 20 Sek.
4	200 m	25 m Sprint Freistil (viel Beine) 75 m Freistil locker GA1 im Wechsel	Beinarbeit
5	200 m	25 m Freistil schnell ohne Atmung 75 m Freistil locker GA1 im Wechsel	Atemkontrolle
6	4 x 25 m	Freistil schnell vom Startblock	Rückweg: zurücklaufen
7	200 m	Locker schwimmen	Vorbereitung Test
7a	—	Pause vor Test	5 Minuten konzentrieren & fokussieren
8	400 m	Freistil-Test Ziel: gleichmäßiger 100-m-Schnitt	Bestzeit, kontrolliert
9	200 m	Locker schwimmen	Ausschwimmen
10	400 m	Rücken mit Flossen 25 m Beine / 75 m Gesamt	Laktatabbau stabile Wasserlage