

Trainer-Leitfaden – 3.150 m Einheit

Trainingsziel:

Tempowechsel schulen, Atemkontrolle verbessern, Technik unter Ermüdung stabilisieren und gezielte Schnelligkeitsreize setzen.

1. Einschwimmen (600 m)

Locker beginnen, Beweglichkeit der Schulter aktivieren. Rücken zur Stabilisierung der Schulterachse einsetzen. Brust bewusst mit Gleitphase schwimmen.

2. Atemkontrolle (400 m)

Atemrhythmus ruhig und kontrolliert steigern (3er – 5er – 7er – 9er). Wichtig: Kein hektisches Ausatmen, Spannung im Rumpf halten.

3. Sprintblock mit aktiver Erholung (550 m)

Zwischen den Sprintserien jeweils 50 m locker schwimmen, um Laktat aktiv abzubauen. Am Ende jeder Sprintserie Puls kontrollieren lassen – jedoch nur bei intensiver Ausführung. Zielbereich bei leistungsorientierter Gruppe: ca. 85–90 % HFmax. Wichtig: Qualität vor Quantität. Technik darf unter Sprintbelastung nicht zerfallen.

Trainingsprinzip:

Auch auf kurzen Strecken entwickelt sich Schnelligkeitsausdauer. Die Kombination aus 25 m maximal und aktiver Erholung verbessert die anaerobe Kapazität und fördert gleichzeitig die Grundlagenausdauer.

4. Hauptserie (1.200 m)

4 x 250 m mit klarer Tempodifferenzierung:
200 m GA1 – gleichmäßig, ökonomisch, sauberer Armzug.
50 m GA2 – deutliches Tempo, aber technisch stabil.
Letzte Serie gerne als Negativ-Split schwimmen.

5. Technik unter Ermüdung (200 m)

Bewusst lange Wasserlage, hoher Ellbogen, ruhiger Beinschlag.

6. Ausschwimmen (200 m)

Puls beruhigen, Bewegungsqualität erhalten.

Trainer-Hinweis:

- Tempowechsel bewusst ansagen.
- Technik vor Geschwindigkeit priorisieren.
- Puls nur kontrollieren, wenn wirklich intensiv trainiert wird.
- Athleten zur Selbstreflexion anregen (Gefühl für GA1 vs. GA2 entwickeln).

Gesamtumfang: 3.150 m