

Trainingsplan Schwimmen - Triathlon Verein Lustenau

Gesamtumfang: 3.000 m (25 m Becken) - Schwerpunkt: Technik, Atmung (Führungsarm bleibt vorn), Intensivblock mit Flossen, Schnelligkeitsausdauer

Pausen: 10-15 s zwischen 50 m, nach jedem Block 30-60 s.

Leise ziehen: Bei Kraul so ziehen, dass keine Blasen und kaum Spritzer an der Hand entstehen - Wasser fassen, dann gleichmäßig nach hinten drücken.

Merksatz: Keine Blasen - nur Druck nach hinten.

Block 1 - Einschwimmen & Wasserlage (8 x 50 m = 400 m)

Strecke	Aufgabe (mit Cue)
50 m	Kraul locker - Wasserlage, langer Körper. Cue: leise ziehen.
50 m	Rücken locker - Streckung, ruhiger Rumpf. Cue: lang bleiben, ruhig atmen.
50 m	Kraul - minimaler Beinschlag, ruhiger Zug. Cue: leise ziehen.
50 m	Rücken - 25 m kräftige Beine, 25 m locker. Cue: Hüfte oben.
50 m	Kraul Reißverschluss (Recovery eng/locker). Cue: Schulter führt, Arm locker.
50 m	Kraul - Arme lang vorstrecken. Cue: Druck nach hinten.
50 m	Rücken - Arme lang, Wasserlage ruhig. Cue: Rotation kontrolliert.
50 m	Kraul locker - alles ruhig. Cue: lang bleiben.

Block 2 - Atmung: Führungsarm bleibt vorn (8 x 50 m = 400 m)

Strecke	Aufgabe (mit Cue)
50 m	Pause vorn: 1 Sek. Gleiten pro Zug + atmen. Cue: Führungsarm wartet.
50 m	Catch-up Kraul: Handwechsel erst vorn. Cue: vorne treffen.
50 m	3-3-3: 3 Züge rechts/links/normal. Cue: Führungsarm stabil.
50 m	6-1-6: 6 Kick Seite + 1 Zug Wechsel. Cue: Arm vorn lang.
50 m	Einarmig atmen 25/25: anderer Arm bleibt vorn. Cue: Zughand wartet.
50 m	Kraul 3er-Atmung: langsam drehen, Arm vorn bleibt lang. Cue: Achse.
50 m	Kraul normal: bei Atmung 'vorn festhalten'. Cue: kein Einsacken.
50 m	Kraul locker: Rhythmus finden. Cue: lang bleiben.

Block 3 - Technik Rücken (8 x 50 m = 400 m)

Strecke	Aufgabe (mit Cue)
50 m	Rücken einarmig rechts: 25 Drill + 25 normal. Cue: Beine konstant, Hüfte oben.
50 m	Rücken einarmig links: 25 Drill + 25 normal. Cue: Rotation ruhig.
50 m	Daumen-aus-dem-Wasser - saubere Rückholphase. Cue: Arm lang, ruhig.
50 m	Rotation bewusst - Wasserlage stabil. Cue: Rumpf fest.
50 m	Rücken normal - langgezogen. Cue: gleichmäßig.
50 m	Rücken - Reißverschluss-Stil (hoher Armweg). Cue: ruhig, keine Hektik.
50 m	Rücken: 25 m kräftige Beine + 25 m locker. Cue: Hüfte oben.
50 m	Rücken locker - Länge finden. Cue: entspannt.

Block 4 - Beine & Core (4 x 50 m = 200 m)

Strecke	Aufgabe (mit Cue)
50 m	Kraul - Beine minimal, Arme lang. Cue: Core aktiv, leise ziehen.
50 m	Rücken - Beine kräftig (ab 15 m locker), Arme lang. Cue: Hüfte oben.
50 m	Kraul - Reißverschluss-Arme + minimal Beine. Cue: locker über Wasser.
50 m	Rücken locker - Wasserlage ruhig. Cue: lang bleiben.

Block 5 - Technik & Intensiv (8 x 50 m = 400 m)

Strecke	Aufgabe (mit Cue)
50 m	Kraul 3er-Atmung - pro 25 m: 15 m zügig, 10 m locker. Cue: Atmung in Achse.
50 m	Rücken - pro 25 m: 15 m Beine zügig, 10 m locker. Cue: Rotation ruhig.
50 m	Kraul - pro 25 m: 15 m zügig, 10 m locker. Cue: leise ziehen.
50 m	Rücken - pro 25 m: 15 m Beine zügig, 10 m locker. Cue: Hüfte oben.
50 m	Kraul einarmig: 25 rechts / 25 links (Start zügig). Cue: Rumpf fest.
50 m	Rücken einarmig: 25 rechts / 25 links. Cue: ruhig führen.
50 m	Kraul Technikfokus - pro 25 m: 15 m zügig, 10 m ökonomisch. Cue: Druck nach hinten.
50 m	Rücken Technikfokus - pro 25 m: 15 m zügig, 10 m locker lang. Cue: entspannt.

Intensivblock mit Flossen (12 x 50 m = 600 m)

Strecke	Aufgabe (mit Cue)
12 x 50 m	Kraul mit Flossen - 6er-Einschlag, lange Züge. Pause: 15 s. Cue: langer Zug, ruhiger Rhythmus.

Schnelligkeitsausdauer (8 x 50 m = 400 m)

Strecke	Aufgabe (mit Cue)
50 m	Kraul - 25 m schnell + 25 m locker (mit oder ohne Flossen). Cue: Technik halten.
50 m	Kraul - 25 m schnell + 25 m locker. Cue: lange Züge.
50 m	Rücken - 25 m Beine schnell + 25 m locker. Cue: Hüfte oben.
50 m	Kraul - 25 m schnell + 25 m locker. Cue: leise ziehen.
50 m	Rücken - 25 m Beine schnell + 25 m locker. Cue: ruhig bleiben.
50 m	Kraul - 25 m schnell + 25 m locker. Cue: Druck nach hinten.
50 m	Kraul - 25 m schnell + 25 m locker. Cue: lang bleiben.
50 m	Rücken locker - ausrollen. Cue: entspannen.

Ausschwimmen (4 x 50 m = 200 m)

Strecke	Aufgabe (mit Cue)
50 m	Kraul locker - Arme lang, ruhig. Cue: leise ziehen.
50 m	Rücken locker - langgestreckt. Cue: entspannt.
50 m	Kraul Reißverschluss - ganz locker. Cue: locker über Wasser.
50 m	Rücken locker - lang und ruhig. Cue: ruhig atmen.

Gesamt: 3.000 m