

Trainingsplan vom 03.05.2011 (Dienstag)						
West-Bad, 50m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
600m	Einschwimmen	50m Freistil + 50m Brust getaucht 50m Rücken + 50m Delphin Gleiten 50m Brust + 50m Freistil Abschlag das Ganze x 2	am Stück	600	600	
5 x 150m	Hauptlage Pyramide	50m Arme + 100m Beine 75m Arme + 75m Beine 100m Arme + 50m Beine 75m Arme + 75m Beine 50m Arme + 100m Beine	40 sek.	750	1350	400
50m	Lockerschwimmen	beliebig		50	1400	
9x4x50	Lagen	3 x 4 x 50m Freistil 3 x 4 x 50m Rücken 3 x 4 x 50m Brust den 1. Arme, den 2. Beine, den 3. ganze Lage	10 sek. 1 min.	1800	3200	600
100m	Freistil	mit Achselberührung 10 Starts ca. 10 min. 10 Wenden ca. 10 min.		100	3300	
4 x 25m	Hauptlage	Spurt in Serien	Serien	100	3400	
100m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug + Brust Beinschlag		100	3500	
12 x 50m	Hypoxie mit Flossen	6 x 25m D. Beine getaucht + 25m Sprint 6 x 25m F. Beine getaucht + 25m Sprint ohne Brett	1 min.	600	4100	300
2 x 50m	Hauptlage	Spurt in Serien	Serien	100	4200	
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	4400	1300
				4400		

Trainingsplan vom 31.05.2011 (Dienstag)						
West-Bad, 50m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
500m	Einschwimmen	100m Kraul Arme + Delphin Beine 100m Rücken Arme + Delphin Beine 100m Brust 3 Züge über + 2 unter Wasser		500	500	
2 x 800m	Freistil	1 x 800m mit Flossen auf den Beinschlag und eine hohe Wasserlage achten 1 x 800m g. L. (100m 3er- + 100m 5er-Zug im Wechsel)	40 sek.	1600	2100	
100m	Lockerschwimmen	Rücken-Doppelarmzug + Brust Beinschlag		100	2200	
16 x 50m	Lagen	Wechsel auf 50m 8 x 50 Frequenz steigern von 1 auf 50m 8 x 50m 35 m Technik + 15m Sprint	40 sek. 1 min	800	3000	
100m	Lockerschwimmen	Rücken mit Achselberührung		100	3100	
3x4x100m	Hauptlage	4 x 100m Arme auf die Technik achten 4 x 100m Beine kräftiger Abstoß 4 x 100m g. L. steigern von 3 - 4	30 sek.	1200	4300	400
100m	Lockerschwimmen	Rücken-Doppelarmzug + Delphin Beinschlag		100	4400	
8 x 50m	Beinschlag- Rücken	ohne Brett Hüfte hoch, Fußspitzen aus dem Wasser	30 sek.	400	4800	400
8 x 50m	Delphin Hypoxie	25m Beinschlag getaucht + 25m ganze Lage 3-er oder 4-er-Zug	auf Zeit 40 sek.	400	5200	200
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	5400	1000

Trainingsplan vom 12.07.2011 (Dienstag)						
Westbad, 50m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
400m	Lagen	Wechsel auf 25m		400	400	
2 x 800m	Freistil	1 x 800m mit Pullboy + Paddles 1 x 800m 3er-Zug	1:30 min.	1600	2000	
100m	Lockerschwimmen	Rücken "Altdeutsch"		100	2100	
6 x 200m	Hauptlage (Delphin mit Flossen)	50 Beine + 50 Gleiten + 50 Beine + 50 g. L. 50 Beine + 50 Arme + 50 Beine + 50 g. L. 50 Beine + 50 Abschlag + 50 Beine + 50 g. L. das Ganze x 2, Puls zwischen 130 und 150	40 sek.	1200	3300	600
100m	Lockerschwimmen	Freistil Achselberührung		100	3400	
3 x 200m	Rücken	1 x 200m mit Pullboy + Paddles 1 x 200m mit Paddles 1 x 200m mit Flossen (hohe Frequenz)	40 sek.	600	4000	
100m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug Delphin Beinschlag		100	4100	
4 x 100m	Lagen	2 x 100m Beine 2 x 100m g. L.	30 sek	400	4500	200
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	4700	800
				4700		

Trainingsplan vom 10.10.2011 (Montagabend)						
Röbel Müritztherme, 25m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
400m	Einschwimmen	100m Kraul Arme + Delphin Beinschlag 100m Rücken Doppelarmzug + Delphin Beine 100m Brust Arme + Kraul Beinschlag 100m Rücken Armzug + Delphin Beine		400	400	
10 x 200m	Kraul	2 x 200m: 3er-/4er-Zug 2 x 200m: 5er-/4er-Zug 2 x 200m: 3er-/6er-Zug 2 x 200m: 5er-/4er-Zug 2 x 200m: 3er-Zug (wie im Wettkampf) steigern von 6 auf 10	30 sek.	2000	2400	
100m	Lockerschwimmen	50m Kraul Achselberühr. + 50m Kraul gleiten		100	2500	
4 x 100m	Beinschlag HL mit Flossen	10 Delphinkicks, hohes Tempo (Puls ca. 180)	40 sek.	400	2900	400
100m	Lockerschwimmen	Rücken mit Achselberührung		100	3000	
3x4x100m	HL	4 x Arme auf die Technik achten 4 x 100m Beine steigern von 1 auf 3 4 x 100m g.L. 6er-Zug Kraul/3er-Zug Delp.	20 sek. 1:40 min	1200	4200	300
100m	Lockerschwimmen	Rücken-Doppelarmzug + Delphin Beinschlag		100	4300	
8 x 50m	Beinschlag	4 x 50m: 2. Lage (steigern von 1 auf 4) 4 x 50m: 3. Lage (steigern von 1 auf 4)		400	4700	400
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	4900	1100
		HL = Hauptlage		4900		

Trainingsplan vom 11.10.2011 (Dienstagvormittag)						
Röbel Müritztherme, 25m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
400m	Einschwimmen Lagen	Wechsel auf 25 m in Lagenreihenfolge		400	400	
4x4x50m	Brust	4 x Arme Betonung der Zugphase 4 x Arme Betonung der Druckphase 4 x Beine Betonung der Abstoßphase 4 x Beine Betonung der Schließphase		800	1200	400
15x4x25m	Kraul	4 x 25m: Hund 1. Zugphase		1500	2700	
	Technik Übungen	4 x 25m: Ente 2. Druckphase 4 x 25m: Faust/normal im Wechsel 4 x 25m: Achsel 4 x 25m: Abschlag 4 x 25m: Hühnchen (Daumen in die Achseln) 4 x 25m: Po-Achsel-Kopf 4 x 25m: Schleifen (Fingerspitzen a.d. Oberfläche) 4 x 25m: Vor-Zurück-Vor-Zug 4 x 25m: Fahnenmast (1 Bein aus dem Wasser) 4 x 25m: (Kraul Rückwärts) 4 x 25m: Badewanne 4 x 25m: Über Kopf Paddeln 4 x 25m: Einarmig mit gestrecktem Arm 4 x 25m: Einarmig mit anliegenden Arm				
100m	Lockerschwimmen	beliebig		100	2800	
6 x 200m	Kraul	6 x 100 + 50 + 50 100m Beine + 50m Gleiten + 50m g.L.		1200	4000	600
100m	Lockerschwimmen	beliebig		100	4100	
6 x 50m	Hypoxie	25m Delphin Beine getaucht + 25m Rücken 25m Brust getaucht + 25m Kraul 25m Kraul Beine getaucht + 25m Rücken das Ganze mal 2	30 sek.	300	4400	
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	4600	1000

Trainingsplan vom 11.10.2011 (Dienstagnachmittag)						
Röbel Müritztherme, 25m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
600m	Einschwimmen	100m Rücken (Doppelarmzug + Kraul Beine) 100m Kraul (50 Hund + 50 Ente) 100m Brust (50 Gleiten + 50 Diagonal) 100m Kraul (50 Achsel + 50 Po-Achsel-Kopf) 100m Delphin (Gleiten mit Flossen) 100m Kraul (50 Hühnchen + 50 Abschlag)		600	600	
4x400m	Kraul	400m: mit Pullboy + Paddles 400m: mit Pullboy 400m: mit Paddles 400m: g.L. 3er-/4er-Zug im Wechsel		1600	2200	
50m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug + Delphin Beinschlag		50	2250	
5 x 200m	Lagen	steigern von 1 auf 5 ordentliche Wenden + Kräftig abstoßen + 10 Delphin Kicks unter Wasser		1000	3250	
50m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug + Brust Beine		50	3300	
9 x 100m	Beinschlag mit Flossen	100m: 50 Rücken + 50 Delphin 100m: 50 Delphin + 50 Kraul 100m: 50 Kraul + 50 Rücken das Ganze x 3		900	4200	900
100m	Lockerschwimmen	beliebig		100	4300	
12 x 50m	Hypoxie	25m Delphin Beine getaucht + 25m Rücken 25m Brust getaucht + 25m Kraul 25m Kraul Beine getaucht + 25m Rücken das Ganze mal 4		600	4900	
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	5100	900

Trainingsplan vom 12.10.2011 (Mittwochabend)						
Röbel Müritztherme, 25m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
400m	Einschwimmen	100m Kaul (Technikübungen) 100m Brust (Technikübungen)		400	400	
5x500m	Kraul	500m: mit Pullboy + Paddles 500m: mit Pullboy 500m: mit Paddles 500m: g. L. 500m: mit Flossen (50m Beine + 50m g. L.)		2500	2900	250
50m	Lockerschwimmen	Altdeutsch		50	2950	
4x400m	Lagen	400m: Arme (Wechsel auf 50) 400m: Beine (Wechsel auf 100) 400m: Gleiten (Wechsel auf 100) 400m: g. L. (Wechsel auf 50 bzw. 100)		1600	4550	400
50m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug Delphin Beinschlag		50	4600	
3x300m	Kraul	300m: 3er-/4er-Zug 300m: 3er-/5er-Zug 300m: 3er-/4er-Zug		900	5500	
50m	Lockerschwimmen	beliebig		50	5550	
2x200m	Lagen	200m: Beine 200m: g. L.		400	5950	200
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	6150	850

Trainingsplan vom 14.10.2011 (Freitagabend)						
Röbel Müritztherme, 25m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
400m	Einschwimmen	100m Kraul (Technikübungen)		400	400	
		100m Brust (Technikübungen)				
		100m Kraul (Technikübungen)				
		100m Brust (Technikübungen)				
4x800m	Kraul	800m: mit Pullboy + Paddles		3200	3600	400
		800m: mit Pullboy				
		800m: g. L.				
		800m: mit Flossen (50m Beine + 50m g. L.)				
50m	Lockerschwimmen	Altdeutsch		50	3650	
7x100m	Kraul/Delphin Pyramide	100m: 75 Kraul + 25 Delphin		700	4350	
		100m: 50 Kraul + 50 Delphin				
		100m: 25 Kraul + 75 Delphin				
		100m: 100 Delphin (mit Flossen)				
		100m: 25 Kraul + 75 Delphin				
		100m: 50 Kraul + 50 Delphin				
		100m: 75 Kraul + 25 Delphin				
50m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug Delphin Beinschlag		50	4400	
4x300m	Lagen Wechsel auf 75	300m: Arme		1200	5600	300
		300m: Beine				
		300m: Gleiten				
		300m: g. L.				
50m	Lockerschwimmen	beliebig		50	5650	
2x200m	Hauptlage	steigern von 1 auf 2 auf Start und Wenden achten		400	6050	
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	6250	700