

Trainingsplan	SPECIAL
Nr.	
Inhalt:	TRAINING VON MARK SPITZ

Anzahl		Strecke (m)	Pause (sek)	Inhalt
1	x	300		Einschwimmen
3	x	100	20	50m TÜ + 50m ganze Lage auf Technik
2	x	150	30	wie 200m Lagen nur ohne 50m Delphin
6	x	50	20	25m HSA Schnell + 25m locker beliebig
1		100		lockeres Schwimmen als aktive Pause
1	x	400	40	Jeweils die erste Hälfte in HSA GA2 +
1	x	300	40	zweite Hälfte Kraul ReKom
1	x	200	40	
1	x	100	40	
6	x	50	20	25m HSA Schnell + 25m locker beliebig
1		100		lockeres Schwimmen als aktive Pause
				Ein Trainingsplan von
				www.docswim.de
1	x	400		Kraul, ggf. Kr-Arme mit Pullbuoy
1	x	200		Ausschwimmen
				Gesamtumfang (in Metern)

Dieser Trainingsplan wird zur Verfügung ge

ReKom = Regeneration & aktive Erholung, Intensität: gering (unter 75%)
GA1 = Extensive Grundlagenausdauer, Verbesserung der aeroben Ausdauer
GA1-2 = Übergangsbereich, Verbesserung der anaeroben Ausdauer, Intensität
GA2 = Intensive Grundlagenausdauer, Verbesserung der zunehmend anaeroben

S = Schnelligkeit, Entwicklung der Grundschnelligkeit und des maximale
SA = Schnelligkeitsausdauer, spezifische Entwicklung der anaeroben Aus
WA = Wettkampfspezifische Ausdauer, spezifische Entwicklung der wettl
T = Technik, Entwicklung der technischen und koordinativen Fähigkeiten
HSA = Hauptschwimmart/Hauptlage; Training in der Wettkampflage
NSA = Nebenschwimmart/Nebenlage,
TÜ = Technische und koordinative Übungen

--

Intensität	Umfang
	300
	300
GA1	300
s	300
ReKom	100
GA2	400
	300
	200
	100
s	300
ReKom	100
GA1	400
	200
	3300

estellt von

- der HF max)
- er, Intensität: niedrig (75-80 % der maximalen Herzfrequenz)
- isität: mittel (80-90% der maximalen Herzfrequenz)
- eroben Ausdauer, Intensität: hoch (85-95% der maximalen Herzfrequenz)

en Tempos (V_{max}) bis 25 Meter, Intensität: maximal
sdauer im Bereich bis maximal ca. 2 Minuten Belastungsdauer, Intensität: se
kampfspezifischen Ausdauer, Intensität: maximal
1, Intensität: niedrig bis moderat

ehr hoch