

Trainingsplan	SPECIAL
Nr.	
Inhalt:	RACE PACE MADE IN AUSTRALIA

Anzahl		Strecke (m)	Pause (sek)	Inhalt
1	x	300		Einschwimmen
1	x	200		TÜ
1	x	100		Lagen
4	x	200	40	1. 25 GA2 HSA + 175 Kraul GA1 2. 50 GA2 HSA + 150 Kraul GA1 3. 75 GA2 HSA + 125 Kraul GA1 4. 100 GA2 HSA + 100 Kraul GA1
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause
12	x	100	40	1. 25m GA2 HSA + 75m Kraul GA1 2. 50m GA2 HSA + 50m Kraul GA1 3. 25m GA2 HSA + 25m Kraul GA1 + 25m GA2 HSA + 25m Kraul GA1 4. ReKom Kraul
1	x	100		Locker schwimmen als aktive Pause
6	x	50	60	Kraul lange Züge, so wenig Atemzüge wie möglich
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 Ausdauer
S = Schnelligkeit, Entwicklung der Grundschnelligkeit und des maximalen

SA = Schnelligkeitsausdauer, spezifische Entwicklung der anaeroben Aus
WA = Wettkampfspezifische Ausdauer, spezifische Entwicklung der wettk
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
	200
	100
	800
	100
	1200
	100
	300
	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