



# **SCHWIMM-CAMP VORBEREITUNG**

**4-WOCHEN-PLAN  
WASSER-TRAINING**

**DOC  
SWIM**



# VORBEREITUNG AUF EIN SCHWIMM-CAMP

4-WOCHEN-PLAN VON  DOCSWIM.DE

## WASSERTRAINING

Wer gut vorbereitet in ein Schwimm-Camp startet, kann aus der Trainingszeit noch mehr für sich herausholen. Dabei helfen wir dir! Mit diesem 4-Wochen-Plan erhältst du ein konkretes Gerüst für deine Planung, welches du auf deine individuellen Ansprüche und Möglichkeiten zuschneiden kannst (und solltest).

Ziel des Vorbereitungsplans ist der Aufbau von Umfang, um eine Woche „Schwimmsport-Pur“ mit einer stabilen Basis und einem guten Ausdauer-Fundament bestreiten zu können.

Wir steigern die Ansprüche und Intensitäten pro Woche moderat, um den Organismus optimal in Form zu bringen. Schließlich beinhaltet eine Schwimm-Camp-Woche im Regelfall eine signifikante Erhöhung deiner Trainingsumfänge.

**Je besser du vorbereitet bist, umso mehr Spaß hast du.**

Planungsgrundlage sind drei Wassereinheiten pro Woche. Solltest du ohnehin häufiger im Wasser sein, nutze die vorliegenden Pläne als weitere Vorlage. Schaffst du es hingegen nicht, diese Häufigkeit zu realisieren, wählst du einfach die mögliche Anzahl an Plänen der jeweiligen Woche für deine Trainingseinheiten aus.

Wichtig: Variiere die vorgeschlagenen Pläne entsprechend deiner aktuellen Verfassung. Auch wenn die angegebenen Umfänge nicht realisierbar sind, so versuche, die jeweilige Hauptserie zu absolvieren. Damit sicherst du dir einen Formaufbau, der dich in sehr guter Verfassung in den Flieger Richtung Süden starten lässt.

Grundsatz: nutze die Pläne als Inspiration und Planungsidee für dein individuelles Training.

Und als Tipp für die letzten Wochen darf natürlich nicht fehlen, ganz besonders darauf zu achten, Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Ernähre dich gut, um das Immunsystem leistungsfähig zu halten.

Und nun starten wir in die Trainingsplanung mit ausgewählten Trainingseinheiten aus dem DOCSWIM-Archiv <https://docswim.de/index.php/trainingsplaene/> mit über 170 Trainingsplänen. Viel Spaß bei der Umsetzung!

Alles vorgeschlagenen Trainingspläne findest du unter dem jeweiligen Link als PDF-Download. Los geht's! Viel Spaß bei der Umsetzung.



## COUNTDOWN: 4 Wochen bis Camp

Trainingsplan 123 „Comeback-Plan“ >

<https://docswim.de/index.php/2020/08/31/trainingsplan-123-der-comeback-trainingsplan-3-200-meter/>

Trainingsplan 56 „Grundlagenausdauer & Rhythmus-Gefühl“ >

<https://docswim.de/index.php/2018/08/13/trainingsplan-56-grundlagenausdauer-und-rhythmusgefuehl-3-400-meter/>

Trainingsplan 148 „Grundlagentraining mit Abwechslung“ >

<https://docswim.de/index.php/2023/05/15/trainingsplan-148-grundlagen-training-mit-abwechslung-3-500m/>

## COUNTDOWN: 3 Wochen bis Camp

Trainingsplan 134 „Long & Strong – Grundlagenausdauer“ >

<https://docswim.de/index.php/2022/04/28/trainingsplan-134-long-strong-3-600-meter/>

Trainingsplan 166 „Grundlagentraining mit Technik-Fokus“ >

<https://docswim.de/index.php/2025/01/20/trainingsplan-166-grundlagen-training-mit-technik-fokus-3-200m/>

Trainingsplan 73 „15x200 Meter für die Grundlagenausdauer“ >

<https://docswim.de/index.php/2019/01/07/trainingsplan-73-15x200-meter-fuer-die-grundlagenausdauer-3-000-meter/>

## COUNTDOWN: 2 Wochen bis Camp

Trainingsplan 138 „Formerhaltung in der Übergangsphase“ >

<https://docswim.de/index.php/2022/08/08/trainingsplan-138-formerhaltung-in-der-uebergangsphase-3-200-meter/>

Trainingsplan 161 „Kompatibel trainieren: Schnelligkeit & GA1“ >

<https://docswim.de/index.php/2024/09/02/trainingsplan-161-kompatibel-effizient-s-ga1-trainieren-3-200m/>

Trainingsplan 69 „Die virtuelle 1.500-Meter-Bestzeit“ >

<https://docswim.de/index.php/2018/11/26/trainingsplan-69-die-virtuelle-1-500-meter-bestzeit-3-000-meter/>

## COUNTDOWN: 1 Woche bis Camp

Trainingsplan 37 „16x sprinten für den Tempoaufbau“ >

<https://docswim.de/index.php/2018/03/19/trainingsplan-37-16x-sprinten-zum-tempo-aufbau-3-100-meter/>

Trainingsplan 154 „Hyperspeed-Training für die Grundschnelligkeit“ >

<https://docswim.de/index.php/2024/01/15/trainingsplan-154-hyper-speed-training-grundschnelligkeit-2-000m/>

Trainingsplan 23 „Gezielte Regeneration und Koordinationstraining“ >

<https://docswim.de/index.php/2017/12/11/trainingsplan-23-rhythmus-gefuehl-fuer-bessere-koodination-3-200m/>



BLACKROLL® RESTUBE® R3V PADDLES

