



SCHWIMM-CAMP VORBEREITUNG

4-WOCHEN-PLAN
LAND-TRAINING

DOC
SWIM



VORBEREITUNG AUF EIN SCHWIMM-CAMP

4-WOCHEN-PLAN VON 

LANDTRAINING

Schwimmen ist nicht ausschließlich ein Wassersport. Vielmehr gibt es eine Fülle an Möglichkeiten, fehlendes Wassertraining an Land auszugleichen und zu kompensieren.

Genauso gibt es auch leistungsrelevante Fähigkeiten, die sich an Land deutlich besser trainieren und entwickeln lassen als im Wasser. Sei es das Training der spezifischen Kraft und/oder auch die Verbesserung der Beweglichkeit.

Je besser du Wasser- und Landtraining kombinierst, umso gezielter kannst du deine Schwimmleistung verbessern.

Hier folgen einige Tipps und Anleitungen für das Landtraining, insbesondere nun mit dem Blick auf ein geplantes Schwimm- oder Trainingscamp. Die Stabilität, die du in eine solche Phase stark erhöhter Trainingsumfänge mitbringst, wird dir helfen, das Optimum aus dieser fordernden Trainingszeit herauszuholen.

Training an Land (Schwerpunkt Beweglichkeit, Lockerung, Athletik)

Tipp 11 „Zugseil-Training: richtig ziehen! Der Guide“

<https://docswim.de/index.php/2020/04/27/zugseil-guide-teil-2-richtig-ziehen-und-optimal-trainieren/>

Trockentraining: täglich lockeres Armkreisen und Dehnen & weitere Tipps >

Tipp 39 „Basis-Übungen für die Beweglichkeit“ >

<https://docswim.de/index.php/2021/03/01/schneller-schwimmen-39-5-basis-uebungen-fuer-mehr-beweglichkeit/>

Tipp 110 „Warm-Up am Beckenrand“ >

<https://docswim.de/index.php/2023/07/17/tipp-110-15-warm-up-uebungen-schwingen-und-schwitzen-am-beckenrand/>

Tipp 135 „Mini-Warm-Up mit dem Zugseil“ >

<https://docswim.de/index.php/2024/04/15/tipp-135-das-turbo-warm-up-mit-dem-zugseil/>

Athletiktraining: Vorschläge findest du hier >

Tipp 102 „Rumpfstabilität“ >

<https://docswim.de/index.php/2019/09/16/trainingsplan-102-rumpfstabilitaet-im-schwimmen-und-triathlon/>

Tipp 103 „Beweglichkeit“ >

<https://docswim.de/index.php/2019/09/23/trainingsplan-103-beweglichkeit-im-schwimmen-und-triathlon/>

Tipp 104 „Movement-Prep“ >

<https://docswim.de/index.php/2019/09/30/trainingsplan-104-movement-prep-im-schwimmen-und-triathlon/>



Krafttraining (falls in deiner Trainingsplanung enthalten)

4 Wochen bis Camp = 3x12 Wiederholungen

Siehe Tipp 46 „Die wichtigsten Schwimmer-Muskeln & Krafttraining“ >

<https://docswim.de/index.php/2021/04/26/tipp-46-die-wichtigsten-schwimmer-muskeln-krafttraining/>

3 Wochen bis Camp = 3x8 Wiederholungen

Siehe Tipp 44 „Maximalkraft- oder Kraftausdauer-Training?“ >

<https://docswim.de/index.php/2021/04/12/tipp-44-maximalkraft-oder-kraftausdauer-training/>

2 Wochen bis Camp = 3x5 Wiederholungen

Siehe Tipp 43 „Maximalkraft-Training – Bedeutung & Methoden“ >

<https://docswim.de/index.php/2021/03/29/tipp-43-maximalkraft-training-und-bedeutung/>

1 Woche bis Camp = 3x5 Wiederholungen oder Schnellkraft

siehe Tipp 47 „Schnellkraft-Training – Methoden und Grundsätze“ >

<https://docswim.de/index.php/2021/05/10/tipp-47-schnellkraft-training/>

Viel Spaß bei der Vorbereitung auf das Schwimm-Camp!



BLACKROLL®  **RESTUBE®** **R3V PADDLES**

