



FOTO: ANDREAS GONSETH

Triathleten verbringen zahlreiche Trainingsstunden im Wasser. Dennoch klagen viele, dass sich ihre Schwimmzeit kaum verbessert. Das muss nicht sein. Wer einige Trainingstipps beachtet und planmässig trainiert, wird innert kurzer Zeit beim Schwimmen merklich an Tempo zulegen.

Schneller schwimmen – gewusst wie

VON REGINA SENFTEN

Katja und Jan schwimmen beide regelmässig. Zwei-, drei-, selten viermal pro Woche begeben sie sich ins Hallenbad, um im Wasser zu trainieren. Wenn es die Zeit erlaubt, nehmen sie am geleiteten Schwimmtraining des Triathlonclubs teil, andernfalls ziehen sie ihre Bahnen auf eigene Faust.

Purer Spass am Chlorwasser ist verständlicherweise nicht der Hauptgrund für ihr fleissiges Schwimmen. Katja etwa nimmt seit vier Jahren an Ironman-Rennen teil, derweil Jan bisher vor allem an olympischen Triathlons am Start war und sich in Zukunft auf der Mitteldistanz versuchen will. Katja und Jan lieben ihren Sport. Das Training bereitet ihnen mehrheitlich Befriedigung und Freude – wenn da nur der Frust mit den Schwimmzeiten nicht wäre. «Ich trainiere wirklich viel im Wasser. Aber seit Jahren schwimme ich die 3,8 Kilometer immer in der gleichen Zeit, nämlich so um 1:05 Stunden», seufzt die 30-jährige Katja. «Ich glaube, schneller schwimmen ist und bleibt für mich ein Wunschtraum.» Und Jan, 48 Jahre alt, doppelt nach: «Auch wenn ich kein einziges Schwimmtraining auslasse, steige ich beim olympischen Triathlon nach 1,5 Kilometer immer nach 27, 28 Minuten aus dem Wasser. Ich werde einfach nicht schneller.»

Mit einem etwas anderen Hintergrund sucht Margrit zweimal pro Woche das Hal-

lenbad auf. Schwimmen hat ihr schon immer Freude gemacht. Seit es den Gigathlon gibt, war sie sogar ein paar Male als Schwimmerin im Einsatz, wie sie stolz erwähnt. «Aber wirklich gut bin ich nicht. Ich brauche für einen Kilometer im Kraulstil über 22 Minuten.»

Dass man sich unentwegt im Wasser abmüht, aber dennoch nicht schneller wird, kann viele Gründe haben. Dirk Reinicke, ehemaliger Schwimmer aus Saarbrücken (D) und seit 2005 erfolgreicher Cheftrainer beim Schwimmklub Limmat Sharks in Zürich-Oerlikon, meint dazu: «Schwimmen ist eine sehr komplexe Sportart. Die Grundlage für erfolgreiches Schwimmen bildet in jedem Falle eine saubere Technik.» Diese alleine sei aber noch kein Garant für bessere Zeiten. Für Dirk Reinicke steht fest: «Wann man fünf Jahre lang regelmässig trainiert, aber dabei immer das selbe Training in der gleichen Intensität macht, wird man nicht schneller.»

Etwas plakativ drückt sich der ehemalige Schwimmcoach der Schweizer Kadertriathleten Gunther Frank aus, wenn er sagt: «Der typische Triathlonschwimmer deponiert sein Hirn am Beckenrand, steigt ins Wasser und wühlt dann 1,5 oder gar 3,8 Kilometer lang im gleichen Tempo mit Pullbuoy zwischen den Beinen und Palmblättergrossen Paddles durchs Wasser. Das bringt absolut nichts!» Ähnliches hat Gerard Moerland beobachtet: «Viele Hobby-

schwimmer schwimmen wie verrückt eine Stunde lang im Becken hin und her. Sie sind dann völlig am Anschlag und kaputt, aber wirklich etwas bewirken tut ihr Training nicht.» Für Moerlands Dafürhalten muss man dem «Spielen im Wasser» einen grossen Stellenwert beimessen, um überhaupt ein Gefühl fürs Wasser zu erlangen, auf dem man aufbauen kann.

Spiel, Technik und Tempo

Wenn man den Äusserungen der beiden Schwimmtrainer folgt, erkennt man: schneller werden im Schwimmen ist kein Wunschtraum, sondern vielmehr das ausgewogene Zusammenführen von Spiel, Technik und Tempo. Dies gilt in besonderem Masse auch für Triathleten und Hobbychwimmer. Als «Spiel» werden all jene schwimmerischen Übungen bezeichnet, die sich dem Suchen und Finden von Wasserwiderstand, dem Antreiben, Schweben, Gleiten und Atmen widmen, auf die Verfeinerung des Wassergefühls und die Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit abzielen und damit den Erfahrungshorizont des Körpers erweitern (vgl. Kasten «Spiel und Technik»).

Der grösste Anteil des Schwimmtrainings geht aufs Konto der Technik. «Selbst Profischwimmer», erklärt Cheftrainer Dirk Reinicke, «arbeiten täglich an ihrer Technik, indem sie technische Übungen ins Training einbauen.» Denn wer tech-

Spiel und Technik

Um das für den Schwimmsport elementare Wassergefühl zu verfeinern und eine Basis für eine stabile Technik zu legen, empfiehlt es sich, regelmässig spielerisch-technische Übungen ins Schwimmtraining einzubauen, um damit die Bewegungsfertigkeiten im Wasser zu fördern. Selbstverständlich muss jeder für sich selber wissen oder herausfinden (Trainer fragen!), an welchen technischen Aspekten gearbeitet werden muss. Darüber hinaus gibt es eine Fülle von Übungen, die jederzeit ins Training aufgenommen werden können. Zum Beispiel: Paddelübungen in Bauch- und Rückenlage fuss- oder kopfvoran (Scheibenwischer, Torpedo); Unterwassercrawl; Beinschlag in Seitenlage mit Haifischflosse (Arm eingestützt oder gestreckt nach oben); bei Rückholphase Schulter mit Daumen berühren; bei Rückholphase mit flacher Hand auf Kopf tippen; einarmig kraulen, ruhender Arm wahlweise nach vorne gestreckt oder seitlich am Körper; Brustarmzug mit Kraul- oder Delfinbeinschlag; Schraubenschwimmen (Kraul- und Rückencrawl im Wechsel); Kraul oder Brust rückwärts schwimmen; Brustschwimmen mit Kraulbeinschlag; Brust mit Händeklatschen in Rückholphase; beim Kraulschwimmen mit den Fingern wie eine Spinne übers Wasser laufen in Rückholphase; usw.

Eine Unzahl weiterer wertvoller Übungen finden sich in der Neuauflage des Buches «Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Der Schlüssel zur perfekten Technik» von Gunther Frank, Hofmann-Verlag, 5., überarbeit. Aufl. 2008, ISBN 978-3-7780-7124-3



nisch «gut», sprich effizient schwimmt, wird eine Strecke nicht nur in kürzerer Zeit zurücklegen, sondern überdies einen geringeren Kräfteverschleiss erfahren. Ein Faktum, das sich vor allem Schwimmerinnen und Schwimmer von längeren Entfernungen sehr zu Herzen nehmen sollen. Alle Ironmen und -women, die eine Distanz von 3,8 Kilometer schwimmend zurücklegen, sind dankbar, wenn sie nicht nur schnell, sondern vor allem auch (noch) relativ «erholt» aus dem Wasser steigen, um anschliessend 180 Kilometer unter die Räder zu nehmen.

Sich technisch zu verbessern und weiterzuentwickeln, fällt jedoch nicht allen leicht. Gerade Menschen, die erst spät (als Erwachsene) schwimmen gelernt haben, feilen oftmals jahrelang an ihrer Technik. «Aber», ist Dirk Reinicke überzeugt, «das zählt sich einfach aus.» Es empfiehlt sich, nach Möglichkeit schon früh geleitete Trainings wahrzunehmen oder aber ab und zu unter Aufsicht eines Trainers oder Spezialisten zu schwimmen. Oder einen Schwimmkurs zu besuchen, in dem auch

Videoanalysen angeboten werden. «Von aussen auf das Schwimmen schauen, bringt viel», ist Dirk Reinicke überzeugt. «Wobei man allerdings den Mut haben muss, auch mal einen Schritt zurückzugehen.» Etwa dann, wenn sich im Laufe

der Zeit kleine Fehler oder Unsauberkeiten eingeschlichen haben.

Leider reichen eine anständige Technik und ein solides Wassergefühl allein nicht aus, um im Schwimmsport erfolgreich zu sein. Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit gehören auch im Wasser zu den zentralen Faktoren für eine Leistungserbringung. Kraft und Ausdauer werden von den meisten Hobbysportlern gerne und oft regelmässig ausserhalb des Beckens, also nicht schwimmsportspezifisch, trainiert. Darauf soll an dieser Stelle nicht speziell eingetreten werden. Im Zentrum des Interesses steht demnach ausschliesslich die Verbesserung der Schnelligkeit.

Reize setzen

Wer schneller werden will, muss Tempo in sein Training bringen. Sprich: die Intensität erhöhen, die Belastung steigern, oder wie es Dirk Reinicke formuliert: «Reize setzen, um den Körper herauszufordern.» Denn der Körper ist, nach den Worten von Trainer Gunther Frank «ein ‹fauler Sack›, der sich an jede Anstrengung gewöhnt». Daher verbessere sich nicht, wer im selben Trott jahrein, jahraus hin- und herschwimmt. Gefragt ist ein Tempotraining, indem unterschiedliche Intensitäten und Rhythmen den Körper einem ungewohnten Stress aussetzen und ihn stark fordern. Anstatt wie gewohnt, 1,5 Kilometer am Stück zu kraulen, unterteilt man seine



Schwimmtyp 1

Sportler und Sportlerinnen des Schwimmtyps 1 verfügen (wie Katja) über eine gute bis sehr gute Schwimmtechnik, trainieren rund drei- bis viermal pro Woche im Wasser und kraulen einen Kilometer im Becken in 14 bis 16 Minuten (ohne Neopren). Fokus der Arbeit im Schwimmtraining liegt auf der Steigerung der Grundgeschwindigkeit, wofür – abgestimmt auf die individuellen Umstände – ein bis zwei Tempotraining pro Woche absolviert werden.

Schwimmstrecke besser in Blöcke zwischen 50 bis 500 Meter und stattet diese mit unzähligen Variationen aus. Beispielsweise, indem man die Intensitäten von Block zu Block steigert oder aber die Pausenzeiten zwischen den Blöcken verkürzt; indem man in jedem Block die Armzugzahl minimiert, Lagenschwimmen und Beinschlagsprints einflechtet, mit Frequenz und Anzahl der Armzüge oder der Atmung spielt, Leistungs-Pyramiden oder Rhythmusspiele einbaut. Drei Dinge sind dabei von enormer Wichtigkeit:



Schwimmtyp 2

Sportler und Sportlerinnen des Schwimmtyps 2 haben (wie Jan) eine hinreichende Schwimmtechnik, trainieren wöchentlich rund dreimal im Wasser und kraulen einen Kilometer in 17 bis 20 Minuten. Im Schwimmtraining liegt der Schwerpunkt – je nach sportlicher Zielsetzung – auf der Verbesserung der Technik, einmal pro Woche wird jedoch mit einem gehaltvollen und anspruchsvollen Tempotraining an der Schnelligkeit gearbeitet.

- Erstens sagt Schwimmtrainer Gunther Frank: «Tempotraining muss wehtun.» Die harten Belastungsstufen sollen also nicht primär genussreich und «in Schönheit», sondern im hohen Pulsbereich geschwommen werden.
- Zweitens ist relevant, verschiedene Schwimmtempi unterscheiden zu können. «Viele Hobbyschwimmer schwimmen nur ein Tempo und können keinen Unterschied machen zwischen locker schwimmen und schnell schwimmen», bemängelt Gerard Moerland. Für erfolg-



Schwimmtyp 3

Sportler und Sportlerinnen des Schwimmtyps 3 weisen (wie Margrit) eine erst rudimentäre und verbesserungswürdige Schwimmtechnik auf, sie üben sich ein- bis zweimal pro Woche im Schwimmen und benötigen für das Kraulen eines Kilometers rund 21 bis 24 Minuten. Hauptzweck des Trainings besteht darin, eine saubere Schwimmtechnik aufzubauen und zu festigen. Tempotraining werden daher in Kombination mit technischen Elementen absolviert.

reiches Tempotraining ist demnach wichtig, dass man mindestens drei bis fünf verschiedene Geschwindigkeitsstufen unterscheiden kann. Also von locker schwimmen, was einer komfortablen, anstrengungsfreien Geschwindigkeit im Grundlagenausdauerbereich entspricht (GA 1 im aeroben Leistungsbereich) bis hin zum schnellen, stressigen Grundlagenausdauerbereich 2 (GA 2 im anaeroben Bereich) und Maximalbereich (dauernd anaerober Leistungsbereich).

Tipps für den Start

Massenstarts im Wasser gehören nicht zu den angenehmen Seiten im Schwimmsport. Ein paar Trainingstipps helfen, sich für den Kampf bis zum ersten Boje optimal vorzubereiten – vorausgesetzt, man will bereits auf den ersten 200 Metern um Sekunden kämpfen und dabei in den anaeroben Leistungsbereich vordringen. Dazu versucht man, das Gerangel am Wettkampf zu simulieren und zu trainieren, indem man zwischen Ein- und Ausatmen und erstem Trainingsblock folgende sehr schnellen, unrythmischen Einheiten schiebt (rund 200 m):

- abwechselnd 5 Züge Delfin oder Brust, 10 Züge Kraul.
- abwechselnd Kraul mit 5er- und 7er-Atmung.
- abwechselnd 5 Züge Kraul, 3 Züge Rückenkraul.
- abwechselnd 10 m Beinschlagsprint, 15 m Kraul.
- abwechselnd 10 Züge Kraul mit Fäusten, 10 Züge Kraul mit gespreizten Fingern.
- abwechselnd 10 m Unterwasserkraul oder tauchen und 15 m Kraul.

- «Locker schwimmen» kann beinahe eine Spur von Zeitlupe in sich tragen und kommt hauptsächlich beim spielerischen Ein- und Ausschwimmen sowie als Regeneration zwischen strengen Einheiten zur Anwendung, derweil Einheiten auf Stufe GA 2 und im Maximalbereich anstrengen und wehtun dürfen.
- Drittens – und jetzt kommt die Entwarnung für all jene, die sich insgeheim vor harten Schwimmeinheiten fürchten – soll Tempotraining nur in wohldosierten Mengen zur Anwendung gelangen. Allzu viele Tempotraining können das Prinzip der Superkompensation (Leistungssteigerung, die im Einklang von Belastung und Regeneration erzielt wird) gefährden und ein Übertraining hervorrufen. Oder auch eine technische Abstumpfung. Dirk Reinicke sagt allerdings: «Das Rezept fürs Schwimmen gibt es nicht!», denn logischerweise würden Trainingsumfänge und –intensitäten immer vom jeweiligen Individuum abhängen.

Die Mischung macht's

Trotz allen Vorbehalten lässt sich Reinicke eine kleine allgemeine Empfehlung entlocken. «Wenn zwei bis drei Schwimmtrainings pro Woche absolviert werden, sollte eines davon ganz klar ein Tempotraining mit hohen Intensitäten und Reizen sein. In den anderen Trainings wird der Schwerpunkt je nach schwimmerischen Fertigkeiten eher auf die Technik und das Spielen im Wasser gelegt, wobei auch da ein paar kurze,

schnelle Einheiten mit Reizen geschwommen werden dürfen.» Wer öfters im Wasser ist, kann pro Woche auch zwei oder mehr Tempotraining ablegen. Man beobachtet aber gut, ob und wie der Körper diese Belastung(en) verträgt. Denn schliesslich sollen die übrigen sportlichen Aktivitäten nicht zu stark in Mitleidenschaft gezogen werden. Wer ausserdem noch regelmässig die beim Schwimmen stark beanspruchte Innenrotatoren (jene Armmuskeln, welche beim Abdruck unter Wasser am stärksten belastet werden) dehnt und die fürs Schwimmen äusserst wichtige Rumpfstabilität trainiert, wird mit wenig Aufwand einen bemerkenswerten Schritt nach vorne machen. Um die Trainingsfortschritte zu überprüfen, empfehlen sowohl Limmat-Shark-Trainer Dirk Reinicke wie auch Gunther Frank, regelmässig Testserien unter ähnlichen Bedingungen zu absolvieren. So erkennt man frühzeitig, ob sich die Plackerei im kühlen Nass auszahlt oder wo gegebenenfalls Anpassungen im Trainingsplan vorgenommen werden müssen. Und eine gute Nachricht zum Schluss. «Im Wettkampf schwimmt man wegen der Anspannung normalerweise schneller als im Training», weiss Dirk Reinicke aus Erfahrung. Dann, wenn man das «Gemetzeln» beim Start im offenen Gewässer erfolgreich (vgl. Kasten «Tipps für den Start») hinter sich gebracht hat, spätestens dann kann man seine neu erworbene Grundschnelligkeit anwenden und sehen: schneller schwimmen ist kein Wunschtraum, wenn man massvoll aber planmässig trainiert.

Praktische Trainingstipps

Was sich in der Theorie für manche abstrakt anhören mag, soll nun in der Folge mit je zwei Beispielen von Tempotraining für Schwimmer wie Katja, Jan und Margrit verdeutlicht werden. Weitere Mustertrainings zum Download finden sich im Internet auf www.fitforlife.ch/schwimmtrainings. Dabei geht es nicht darum, detaillierte und allgemeingültige Trainingspläne aufzuzeichnen. Denn Jan hat mit Sicherheit an anderen technischen Feinheiten zu arbeiten als etwa Margrit oder Katja. Dennoch sollen die Mustertrainings Anregungen und Ideen für eine mögliche Struktur und Intensität des Tempotraining vermitteln und dabei die Lust am zielgerichteten Schnelligkeitstraining wecken. Idealerweise wird ein Schnelligkeitstraining rund zehn bis zwölf Wochen vor einem entscheidenden Langdistanzenwettkampf im offenen Gewässer eingesetzt, bei kürzeren Distanzen kann es aber durchaus auch noch näher gegen den Wettkampftermin hin praktiziert werden.



Wer 200 m nach dem Start die Nase vorn haben will, muss gut vorbereitet in die Schlacht am Massenstart.

FOTOS: ANDREAS GONSETH, THOMAS KRAUER

ANZEIGE

Official supplier of "Pro-Tour" teams: AG2R, EUSKALTEL, FDJ, GEROLSTEINER, LIJUGAS, HIGH ROAD, and "Continental Professional" teams: SLIPSTREAM, BARLOWORLD, TINKOFF

**OZONE ELITE:
WIR HELFEN IHNEN,
DAS SCHEINBAR
UNMÖGLICHE
ZU ERREICHEN.**
elite-it.com



Das von Radsportlern meistgekauft Set.
Das in der Produktlinie OZONE ELITE enthaltene Ozon fördert die Sauerstoffversorgung im Gewebe und bereitet die Muskeln optimal auf die sportliche Betätigung vor. Vor Wettkampf oder Training sind ideal:
• **Warm up-Oil:** Es reduziert die Aufwärmzeiten auf ein Minimum und zieht extrem schnell ein.
• **Enthaarungs-Mousse:** glatte Beine innerhalb weniger Minuten. Das Mousse ist hautverträglich und angenehm parfümiert.
• **Schutzcreme für den Dammbereich:** Sie wirkt antibakteriell und beugt Hautreizungen vor. Auch nach dem Rennen anzuwenden.

ELITE
CONTACT@ELITE-IT.COM

OZONE
ELITE

Generalkompetitor für die Schweiz
FUCHS MOVES AG Tel.+41 56464646 – e-mail info@fuchs-moves.ch



Mustertrainings für Schwimmtyp 1

300 m		einschwimmen, locker
600 m	GA 1	gleichmässiges Tempo wählen, Zeit stoppen und durch sechs teilen = t_{100m}
4x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} * Pausen: jeweils 30 Sek.
100 m		locker, verspielt
500 m	GA 1+	Tempo etwas anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig atmen
3x100 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} * Pausen: jeweils 30 Sek.
100 m		locker, verspielt
400 m	GA 1++	Tempo nochmals eine Spur anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig atmen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} * Pausen: jeweils 30 Sek.
100 m		locker, verspielt
300 m	GA 2	Tempo anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig atmen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m mind. 16 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m}
200 m		ausschwimmen, locker * Pausen wöchentlich um 5 Sek. reduzieren, sonstige Pausen nach Wahl

300 m		einschwimmen, locker
200 m	Zeitlupe – GA 1	Tempo steigern von Zeitlupe bis GA 1
400 m	GA 1	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen)
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen * Pausen: jeweils 30 Sek.
100 m		locker, verspielt
200 m	locker – GA 1+	Tempo steigern von locker bis GA 1+
300 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen)
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen * Pausen: jeweils 30 Sek.
100 m		locker, verspielt
200 m	locker – GA 1++	Tempo steigern von locker bis GA 1++
200 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen)
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen * Pausen: jeweils 30 Sek.
100 m		locker, verspielt
200 m	GA 1 – GA 2	Tempo steigern von GA 1 bis GA 2
100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen)
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen * Pausen: jeweils 30 Sek.
200 m		ausschwimmen * Pausen wöchentlich um 5 Sek. reduzieren, sonstige Pausen nach Wahl

Mustertrainings für Schwimmtyp 2



300 m		einschwimmen, locker
400 m	GA	gleichmässiges Tempo wählen, Zeit stoppen und durch vier teilen = t_{100m}
50–100 m		locker, verspielt
3x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} * Pausen: jeweils 30 Sek.
50 m		locker, verspielt
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} * Pausen: jeweils 30 Sek.
100 m		locker, verspielt
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} * Pausen: jeweils 30 Sek.
50–100 m		locker, verspielt
3x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} * Pausen: jeweils 30 Sek.
50 m		locker, verspielt
4x100 m	GA	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 3 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} * Pausen: jeweils 30 Sek.
100 m		ausschwimmen, locker * Pausen wöchentlich um 5 Sek. reduzieren, sonstige Pausen nach Wahl

300 m	einschwimmen	locker
4x50 m	Tech. Übungen	abgestimmt auf eigene Schwächen
400 m	locker – GA 1+	Tempo steigern von locker bis GA 1+, regelmässig (wenn möglich im 3er-Rhythmus) atmen
50–100 m		locker, verspielt
4x50 m	Tech. Übungen	abgestimmt auf eigene Schwächen
2x200 m	GA 1 – GA 2	Tempo steigern von GA 1 bis GA 2, regelmässig (wenn möglich im 3er-Rhythmus) atmen * Pausen: jeweils 30 Sek.
50–100 m		locker, verspielt
4x50 m	Tech. Übungen	abgestimmt auf eigene Schwächen
4x100 m	GA 1+ – GA 2+	Tempo steigern von GA 1+ bis GA 2+ regelmässig (wenn möglich im 3er-Rhythmus) atmen * Pausen: jeweils 30 Sek.
200 m	ausschwimmen	locker * Pausen wöchentlich um 5 Sek. reduzieren, sonstige Pausen nach Wahl

Schwimmtrainings im Internet

Lust auf mehr? Weitere Beispiele von Tempotrainings stehen im Internet auf www.fitforlife.ch/schwimmtrainings zum Download bereit. Pro Schwimmtyp (1, 2 oder 3) sind je zehn verschiedene Muster an Tempotrainings inkl. einer Auswahl an Beispielen zu spielerisch-technischen Übungen im PDF-Format vorhanden.

Mustertrainings für Schwimmtyp 3



200 m	einschwimmen	locker
4x50 m	Tech. Übungen	abgestimmt auf eigene Schwächen
100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) = A_n
50–100 m		locker, verspielt
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig (wenn möglich im 3er-Rhythmus) atmen * 30 Sek. Pause
100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 1 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-1}
50–100 m		locker, verspielt
4x50 m	Tech. Übungen	abgestimmt auf eigene Schwächen
100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 2 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-2}
50–100 m		locker, verspielt
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig (wenn möglich im 3er-Rhythmus) atmen * 30 Sek. Pause
100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 3 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-3}
100 m	ausschwimmen	locker * Pausen wöchentlich um 5 Sek. reduzieren, sonstige Pausen nach Wahl

200 m	einschwimmen	locker
4x50 m	Tech. Übungen	abgestimmt auf eigene Schwächen
300 m	GA	gleichmässiges Tempo wählen, Zeit stoppen und durch drei teilen = t_{100m}
50–100 m		locker, verspielt
4x50 m	Tech. Übungen	abgestimmt auf eigene Schwächen
3x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} * Pausen: jeweils 30 Sek.
50–100 m		locker, verspielt
4x50 m	Tech. Übungen	abgestimmt auf eigene Schwächen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} * Pausen: jeweils 30 Sek.
50–100 m		locker, verspielt
4x50 m	Tech. Übungen	abgestimmt auf eigene Schwächen
1x100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m}
100 m	ausschwimmen	locker * Pausen wöchentlich um 5 Sek. reduzieren, sonstige Pausen nach Wahl

Mepha – Medikamente zu gesunden Preisen, z. B. bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen

Olfen Patch®

Mit lang anhaltender Wirkung

- ▶ schmerzlindernd und abschwellend
- ▶ entzündungshemmend
- ▶ wirkt bis zu 12 Stunden



Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Die mit dem Regenbogen

