

100 m		locker einschwimmen
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Körperspannung legen
300 m	GA	gleichmässiges, lockeres Tempo wählen, Zeit stoppen und durch drei teilen = t_{100m}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Unterwasserkraul, 50 m Rückengleichschlag mit Kraulbeinschlag
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Kopfstellung legen
3x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} <i>Pausen: je 30 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brustarmzug mit Kraulbeinschlag, 50 m Brust mit extrem langer Gleitphase
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Armzug in Rückholphase über Wasser legen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} <i>Pausen: je 30 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rückenraul mit Schultertippen in Rückholphase, 50 m Rückenbeinschlag
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf lange Gleitphase legen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m}
100 m		locker ausschwimmen
1800 m	TOTAL	

100 m		locker einschwimmen
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Körperrotation legen
300 m	GA	gleichmässiges, lockeres Tempo wählen, Zeit stoppen und durch drei teilen = t_{100m}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Kraulbeinschlag in Seitenlage, 50 m Kraul ohne zu spritzen
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Armzug unter Wasser legen
3x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} <i>Pausen: je 25 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brust mit Delfinbeinschlag, 50 m Brust Zeitlupe
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf lange Gleitphase legen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} <i>Pausen: je 25 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rücken mit Fäusten, 50 m Zeitlupe
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf regelmässige Atmung legen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m}
100 m		locker ausschwimmen
1800 m	TOTAL	

100 m		locker einschwimmen
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Körperspannung legen
300 m	GA	gleichmässiges, lockeres Tempo wählen, Zeit stoppen und durch drei teilen = t_{100m}
200 m		locker, verspielt z.B. 50 m kopfvoran paddeln in Rücken oder Bauchlage, 50 m Brusttauchzüge, 50 m Delfinsprünge durchs Wasser, 50 m Rückengleichschlag mit Kraulbeinschlag
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf regelmässigen Beinschlag legen
3x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} <i>Pausen: je 20 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rückengleichschlag mit Fäusten, 50 m Rücken mit Arme schütteln in Rückholphase
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf starken Abdruck unter Wasser legen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} <i>Pausen: je 20 Sekunden</i>
200 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brust einarmig im Wechsel, 50 m Brust mit Kraulbeinschlag 50 m Rücken mit gestrecktem Hals, 50 m Rücken wobei Daumen den Oberschenkel berührt
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Kopfrotation legen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m}
100 m		locker ausschwimmen
2000 m	TOTAL	

100 m		locker einschwimmen
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf hohen Ellbogen in Rückholphase legen
300 m	GA	gleichmässiges, lockeres Tempo wählen, Zeit stoppen und durch drei teilen = t_{100m}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Unterwasserkraul, 50 m Wasserballkraul
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Körperrotation legen
3x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} <i>Pausen: je 15 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m 2 Brustarmzüge auf 1 Brustbeinschlag, 50 m 1 Brustarmzug auf 2 Brustbeinschläge
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf langen Armzug unter Wasser legen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} <i>Pausen: je 15 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rücken Abschlag, 50 m Rückenbeinschlag mit Arme in Hochhalte
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf gleichmässige Atmung legen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m}
100 m		locker ausschwimmen
1800 m	TOTAL	

100 m		locker einschwimmen
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf lange Gleitphase legen
300 m	GA	gleichmässiges, lockeres Tempo wählen, Zeit stoppen und durch drei teilen = t_{100m}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Kraul wobei Daumen an den Oberschenkel tippt, 50 m Kraul mit Fäusten
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Armzug unter Wasser legen
3x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} <i>Pausen: je 10 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rücken mit Brustbeinschlag, 50 m Rücken mit extrem langer Gleitphase
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf regelmässigen Beinschlag legen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m} <i>Pausen: je 10 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brustbeinschlag mit Arme gestreckt nach vorne, 50 m Brust Zeitlupe
2x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Körperrotation legen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo t_{100m}
100 m		locker ausschwimmen
1800 m	TOTAL	

200 m		locker einschwimmen
4x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Körperrotation legen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) = A_n
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Kraulbeinschlag in Seitenlage, Arm eingestützt, 50 m Kraul ohne spritzen
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig wenn möglich im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 1 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-1}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rückenbeinschlag mit Arme in Hochhalte, 50 m Rücken ohne spritzen
4x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf starken Abdruck unter Wasser legen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 2 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-2}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brust mit Kraulbeinschlag, 50 m 2 Brustarmzüge auf 1 Brustbeinschlag
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig wenn möglich im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 3 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-3}
100 m		locker ausschwimmen

1800 m TOTAL

* Versuchen, das Tempo für 100 m im GA-2-Bereich während einer Trainingseinheit konstant zu halten und wöchentlich rund 1 Sekunde schneller zu werden.

200 m		locker einschwimmen
4x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Rückholphase (Armzug über Wasser) legen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) = A_n
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Kraul einarmig (nach 25 m Arm wechseln), 50 m Kraul Zeitlupe
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig wenn möglich im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 1 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-1}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brust einarmig im Wechsel, 50 m Brust Zeitlupe
4x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Kopfstellung legen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 2 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-2}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rücken einarmig (nach 25 m Arm wechseln), 50 m Rücken Zeitlupe
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig wenn möglich im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 3 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-3}
100 m		locker ausschwimmen

1800 m TOTAL

* Versuchen, das Tempo für 100 m im GA-2-Bereich während einer Trainingseinheit konstant zu halten und wöchentlich rund 1 Sekunde schneller zu werden.

200 m		locker einschwimmen
4x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf regelmässigen Beinschlag legen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) = A_n
50 m		locker, verspielt z.B. aufrecht mit den Händen paddelnd durchs Wasser rennen
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig wenn möglich im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 1 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-1}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m 2 Züge Delfin, 4 Züge Brust mit Delfinbeinschlag im Wechsel
4x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Körperspannung
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 2 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-2}
50 m		locker, verspielt z.B. fussvoran in Bauchlage paddeln (Arme auf Hüfthöhe oder in Hochhalte)
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig wenn möglich im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 3 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-3}
100 m		locker ausschwimmen

1600 m TOTAL

* Versuchen, das Tempo für 100 m im GA-2-Bereich während einer Trainingseinheit konstant zu halten und wöchentlich rund 1 Sekunde schneller zu werden.

200 m		locker einschwimmen
4x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Eintauchphase legen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) = A_n
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Kraul mit übertrieben breiter Eintauchphase, 50 m Kraul mit gespreizten Fingern
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig wenn möglich im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 1 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-1}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brust mit Händeklatschen über Wasser, 50 m Brust mit Delfinwelle
4x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Körperrotation legen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 2 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-2}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rücken mit Schultertippen in Rückholphase, 50 m Rückenbeinschlag
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig wenn möglich im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 3 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-3}
100 m		locker ausschwimmen

1800 m TOTAL

*

Versuchen, das Tempo für 100 m im GA-2-Bereich während einer Trainingseinheit konstant zu halten und wöchentlich rund 1 Sekunde schneller zu werden.

200 m		locker einschwimmen
4x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf starken Abdruck unter Wasser legen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) = A_n
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Kraul mit «halbem» Beinschlag (Knie berühren sich), 50 m Unterwasserkraul
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig wenn möglich im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 1 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-1}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rücken mit extrem langer Gleitphase, 50 m Rücken mit Delfinbeinschlag
4x50 m		Technische Übungen abgestimmt auf eigene Schwächen, Fokus auf Kopfstellung legen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 2 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-2}
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m 2 Brustarmzüge auf 1 Delfinbeinschlag, Brust mit minimalem Beinschlag
200 m	locker – GA 2	Tempo steigern von locker bis GA 2, regelmässig wenn möglich im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2 *	gleichmässiges, hohes Tempo wählen, Anzahl Armzüge pro Bahn um 3 reduzieren (Armzüge zählen) = A_{n-3}
100 m		locker ausschwimmen

1800 m TOTAL

* Versuchen, das Tempo für 100 m im GA-2-Bereich während einer Trainingseinheit konstant zu halten und wöchentlich rund 1 Sekunde schneller zu werden.

Anmerkungen

- Es empfiehlt sich, die Trainings nach Möglichkeit immer im gleichen Schwimmbassin (25 m oder 50 m) zu absolvieren. Nur so können Schwimmzeiten und Armzüge seriös verglichen werden.
- Wo nicht anders vermerkt, sollen die Pausenzeiten individuell gewählt werden.
- Bei Fragen und Unklarheiten gibt FIT for LIFE-Redaktorin Regina Senften gerne Auskunft. [regina.senften @ fitforlife.ch](mailto:regina.senften@fitforlife.ch)