

GL/T 01 Programm ausdauer

- * 200 meter einschwimmen
 - * 9 x 100 m Kraul
 - 3 x 100 m Kraul mit 40 sek pause
 - 3 x 100 m Kraul mit 30 sek pause
 - 3 x 100 m Kraul mit 20 sek pause
 - Immer im gleichen tempo (GA1/2);
pause genau einhalten**
 - * 100 meter locker
 - * 800 meter Kraul dauerschwimmen GA1
 - * 100 m locker
 - * 2 x 200 m alternativ lagen
 - (50 kraul / 50 rücken / 50 brust / 50 kraul)
 - * 200 meter ausschwimmen
- TOTAL 3.100 meter

pause 45 sek

GL/T 02 Programm ausdauer

* 200 meter einschwimmen

* 6 x 50 m technikübung; gesamte 50 m

pause 45 sek

Abschlagschwimmen/Wasserwerfen/

Hundeschwimmen / Enteschwimmen /

Slow Motion = Lange druckvolle Züge / Slow Motion mit Paddles

* 100 m locker

* 10 x 50 m kraul GA1

pause 20-30 sek

4 x 50 m GA1

3 x 50 m GA1/2

2 x 50 m GA 2

1 x 50 m locker

* 100 m locker

* 4 x 300 m Kraul + lagen

pause 30-45 sek

300 m = 3 x 75 m Kraul + 25 m andere Lage (brust / rücken)

* 200 meter ausschwimmen

TOTAL 2.600 meter

GL/T 03 Ausdauer Einheit

- * 200 meter einschwimmen
- * 5 x 100 m GA1/2 pause 45 sek
- * 1 minute pause
- * 4 x 100 m GA1/2 pause 30 sek
- * 1 minute pause
- * 3 x 100 m GA1/2 pause 20 sek
- * 1 minute pause
- * 2 x 100 m GA1/2 pause 15 sek
- * 100 m locker kein kraul
- * 8 x 50 m Kraul in GA 2 tempo pause 45 sek
- * 100 m locker
- * 2 x 300 m Kraul regenerativ
- * 200 meter ausschwimmen

TOTAL 3.000 meter

GL/T 04 Grundlagenausdauer Einheit

- * 200 meter einschwimmen
- * Treppe-Interval 2000 meter
 - 2 x 400m in GA1 tempo pause 45 sek
 - 2 x 300m in GA1 tempo (mit pullbuoy) pause 30 sek
 - 2 x 200m in GA2 tempo (mit paddles) pause 30 sek
 - 2 x 100m in GA2 tempo pause 20 sek
- * 100 m locker kein kraul
- * 4 x 150 meter **pause 30-45 sek**
 - 25m kraulbeinen mit brett / 50 m Kraul /
 - 25m kraulbeinen mit brett / 50 m Rücken
- * 200 meter ausschwimmen

TOTAL 3.100 meter

GL/T 05 Ausdauer Einheit (für triathleten)

- * 300 meter einschwimmen
- * 30 minuten dauerschwimmen Kraul ohne pause
- * 150 meter locker (kein kraul)
- * 8 x 200 m kraul GA1 pause 45 sek
 - 1. & 2. Kraul mit paddles
 - 3. & 4. Kraul mit pullbuoy
 - 5. & 6. Kraul, letzte 50 m GA2 (zügig)
 - 7. & 8. Kraul mit pullbuoy
- * 150 meter ausschwimmen

TOTAL: 3.600 meter

GL/T 06 Technik Grundlagen Einheit

- * 200 meter einschwimmen
 - * 6 x 100 meter (25m technik/25m kraul/25m technik/25 m rücken)
Selbst Übungen auswählen um Schwäche zu verbessern
Übungen nur armzug oder beinen/wasserlage; nicht alles durcheinander üben
<http://swim.de/training/schwimmtechnik/die-15-besten-technikuebungen>
 - * 100 m locker
 - * 4 x 200 m kraul **pause 30-45 sek**
Immer 150 m GA1 + 50 m GA2
 - * 100 m locker
 - * 8 x 50 m Kraul tempo-treppe; jeder 50 m etwa 1-2 sek schneller
pause 30 - 45 sek
 1. & 5. Locker
 2. & 6. in GA 1 tempo
 3. & 7. in GA 1/2 tempo
 4. & 8. in GA 2 tempo
 - * 6 x 100 meter **pause 30 sek**
 - 1./3./5. Mit pullbuoy
 - 2./4./6. Mit Paddles (eher kleine)
 - * 200 meter ausschwimmen
- TOTAL 3.000 meter**

GL/T 07 Grundlagen Einheit

- * 200 meter einschwimmen
- * 10 x 100 m Kraul GA1 (saubere technik) pause 20-30 sek
 - 1. - 4. Gleiches tempo
 - 5. – 7. Mit kleine Paddles
 - 8. – 10. Mit pullbuoy
- * 100 m locker
- * 200 m Kraul GA1 pause 20-30 sek
- * 50 m Rücken/Brust
- * 400 m Kraul GA1 pause 20-30 sek
- * 50 m Rücken/Brust
- * 800 m Kraul GA1
- * 200 meter ausschwimmen

TOTAL 3.000 meter

GL/T 08 Technik / Grundlagen Einheit

- * 200 meter einschwimmen
 - * 6 x 100 meter (25 technik, 25 kraul, 25 technik, 25 kraul)
Selbst Übungen auswählen um Schwäche zu verbessern
<http://swim.de/training/schwimmtechnik/die-15-besten-technikuebungen>
 - * 100 m locker
 - * 4 x 150 m kraul /beinen **pause 45 sek**
25 m kraulbeinen mit brett / 50 m kraul / 25 m kraulbeinen mit brett/
50 m kraul
 - * 100 m locker
 - * 3 x 200 m Kraul GA1 (gleiches tempo jeder 200-er) **pause 45 sek**
 - * 100 m locker
 - * treppe 300 m kraulbeinen mit flossen **pause 45 sek**
 - 50 m (25 rückenlage / 25 m bauchlage)
 - 100 m (25 rückenlage, 25 superman/skating links,
25 superman/skating rechts, 25 bauchlage)
 - 150 m (25 rückenlage, 50 superman/skating links,
50 superman/skating rechts, 25 bauchlage)
 - * 200 meter ausschwimmen
- TOTAL 2.850 meter**

GL/T 09 Technik/Ausdauer Einheit

- * 200 meter einschwimmen
- * 6 x 50 meter (25m technik; 25 m locker Kraul)
Badewanne / Sculling / Faustschwimmer /
Skating=Superman links /Skating rechts / Reißverschluss
- * 800 meter Kraul Pyramide
50 / 100 / 150 / 200 / 150 / 100 / 50 pause 20 sek
Immer erste 25 m nur beinen, rest GA1-2
- * 100 meter locker
- * 1.000 meter Treppe ab
400 / 300 / 200 / 100 pause 30-45 sek
Immer 15 m sprint; 85 m GA1
- * 100 meter locker
- * 600 meter Treppe auf
100 / 200 / 300 pause 30-45 sek
Jeweils pro 100 m ; 25 m rücken, 25 m brust; 50 m Kraul
- * 200 meter ausschwimmen

TOTAL 3.400 meter

GL/T 10 Ausdauer programm (für triathleten)

- * 300 meter einschwimmen
- * 3 x 400 m Kraul Tempo = GA1 pause 30 sek
Gleichmäßiges tempo über alle 3 intervale;
seriepause 1 min
- * 3 x 200 m Kraul etwas schneller als schnitt 400 m pause 20-30“
Gleichmäßiges tempo über alle 3 intervale;
seriepause 1 min
- * 3 x 100 m Kraul etwa schneller als schnitt 200 m pause 15-20“
Gleichmäßiges tempo über alle 3 intervale;
seriepause 1 min
- * 200 m locker, wenig kraul
- * 4 x 50 m sprint start auf 1‘30“
- * 200 m ausschwimmen

TOTAL 3.000 meter

GL/T 11 Grundlagenausdauer Einheit

- * 200 meter einschwimmen
- * Treppe-Interval 2000 meter
 - 2 x 400m in GA1 tempo pause 45 sek
 - 2 x 300m in GA1 tempo (mit pullbuoy) pause 30 sek
 - 2 x 200m in GA2 tempo (mit paddles) pause 30 sek
 - 2 x 100m in GA2 tempo pause 20 sek
- * 100 m locker kein kraul
- * 4 x 150 meter **pause 30-45 sek**
 - 25m kraulbeinen mit brett / 50 m Kraul /
 - 25m kraulbeinen mit brett / 50 m Rücken
- * 200 meter ausschwimmen

TOTAL 3.100 meter

GL/T 12 Technik Ausdauer Einheit (für triathleten)

* 200 meter einschwimmen

* 6 x 50 meter (25m technik; 25m kraul) **kurze pausen:**

Übungen findest du auch auf www.swim.de (die 15 beste übungen)

* 100 m locker

* 1500 m Kraul-Treppe GA1 tempo **pause abnehmend 60-30 sek**
500 m / 400 m / 300 m / 200 m / 100 m

* 100 m locker

* 3 x 200 m Lagen **pause immer etwa 1 min**
50 m Kraul / 50 m Rücken / 50 m Brust / 50 m Kraul

* 200 meter ausschwimmen

TOTAL 3.000 meter

GL/T 13 AUSDAUER

* 200 meter einschwimmen

* Pyramide kraul: 200 m/ 400 m/ 600 m/ 400 m/ 200 m; GA1 bis GA 2
tempo

Pause 30-45 sek

* 100 meter locker

* 5 x 100 m kraul (25 m locker (GA1) / 25 m zügig (GA2) / 25 m schnell
(WA) / 25 m locker (GA1)

pause 30-45 sek.

* 100 m locker

* 2 x 200 m alternativ lagen (50 rücken / 50 kraul / 50 brust / 50 kraul)

* 200 meter ausschwimmen

TOTAL 3.300 meter

GL/T 14 Technik / Pace / Grundlagen Einheit

- * 200 meter einschwimmen
- * 6 x 100 meter (25m technik/25m kraul/25m technik/25 m kraul)
1-armschwimmen links / 1-arm schwimmen rechts / Abschlag / Reißverschluss
/ Hund-schwimmen (Armzug bist zu schulterhöhe) / Faust-Armzug
- * 100 m locker
- * 8 x 50 m Kraul tempo-treppe; jeder 50 m etwa 2 sek schneller.
pause 30 - 35 sek
Schneller durch mehr Zug-Druck, nicht Zugfrequenz!!!
1. & 5. Locker
2. & 6. in GA 1 tempo
3. & 7. in GA 1/2 tempo
4. & 8. in GA 2 tempo
- * 100 m locker
- * 8 x 100 m kraul GA1 **pause 15-20 sek**
Jeder in gleiches Tempo (max + oder – 3 sek) Gut einteilen
- * 100 m locker
- * 900 m Treppe **pause 30-45 sek**
400 m / 300 m / 200 m
Jeder vierte bahn mit Zugdruck schneller schwimmen
- * 200 m ausschwimmen **TOTAL 3.400 meter**

GL/T 15 Technik Grundlagen Einheit

- * 200 meter einschwimmen
 - * 8 x 50 meter (25m technik; 25m kraul) **kurze pausen:**
 - Skating/Superman 1 x links ; 1 x rechts
 - Sculling (scheibenwischer) 1 x Y-haltung; 1 x T-haltung
 - Kraulbeinen 1 x rückenlage; 1 x bauchlage
 - Enteschwimmen (15m, rest kraul)
 - Badewanne (15 m, rückenlage, beinen nach vorne, sculling)

<http://swim.de/training/schwimmtechnik/die-15-besten-technikuebungen>
 - * 100 m locker
 - * umgekehrte Pyramide 1000 m kraul **pause immer 20 - 30 sek**
 - 200 m / 150 m / 100 m / 2 x 50 m / 100 m / 150 m / 200 m
 - (die 150 m mit paddels)
 - * 100 m locker
 - * 4 x 200 m Lagen **pause 30 - 45 sek**
 - 25 m steigerungssprint / 25 m Kraul / 50 m Rücken /
 - 50 m Brust / 25 m Kraul / 25m steigerungssprint
 - * 200 meter ausschwimmen
- TOTAL 2.800 meter**

GL/T 16 Technik Grundlagen Einheit

- * 200 meter einschwimmen
 - * 6 x 100 meter (25m technik/25m kraul/25m technik/25 m rücken)
Selbst Übungen auswählen um Schwäche zu verbessern
Übungen nur armzug oder beinen/wasserlage; nicht alles durcheinander üben
<http://swim.de/training/schwimmtechnik/die-15-besten-technikuebungen>
 - * 100 m locker
 - * 4 x 200 m kraul **pause 30-45 sek**
Immer 150 m GA1 + 50 m GA2
 - * 100 m locker
 - * 8 x 50 m Kraul tempo-treppe; jeder 50 m etwa 2 sek schneller
pause 30 - 45 sek
 1. & 5. Locker
 2. & 6. in GA 1 tempo
 3. & 7. in GA 1/2 tempo
 4. & 8. in GA 2 tempo
 - * 4 x 150 meter **pause 30-45 sek**
 - 25m kraulbeinen mit brett / 50 m Kraul /
 - 25m kraulbeinen mit brett / 50 m Rücken
 - * 200 meter ausschwimmen
- TOTAL 3.000 meter**

GL/T 17 Technik Ausdauer Einheit (für triathleten)

* 200 meter einschwimmen

* 6 x 50 meter (25m technik; 25m kraul) **kurze pausen:**

Übungen findest du auch auf www.swim.de (die 15 beste übungen)

* 100 m locker

* 1500 m Kraul-Treppe GA1 tempo **pause abnehmend 60-30 sek**
500 m / 400 m / 300 m / 200 m / 100 m

* 100 m locker

* 3 x 200 m Lagen **pause immer etwa 1 min**
50 m Kraul / 50 m Rücken / 50 m Brust / 50 m Kraul

* 200 meter ausschwimmen

TOTAL 3.000 meter

GL/T 18 Programm ausdauer mit kleine test

* 300 meter einschwimmen

* 400 m Pyramide-Interval-Test Tempo = GA 2

25m / 50m / 75m / 100m / 75m / 50m / 25m ;

pause immer nur 5 sek

(diese Test kann man immer wieder machen um Fortschritte zu überprüfen)

* 100 m locker

* 4 x 250 m alternativ Lagen

pause 45 sek

(25 m rückenbeinen / 50 m rücken / 25 m kraulbeinen

50 m brust / 100 m Kraul

* 100 m locker

* 4 x 200 meter Kraul lockeres tempo mit Atemübungen

50 m 3-er Zug / 25 m 5-er Zug / 25 m 4-er Zug /

50 m 3-er Zug / 25 m 5-er Zug / 25 m 4-er Zug

* 200 meter ausschwimmen

TOTAL 2.900 meter

GL/T 19 **Technik Grundlagen Einheit**

- * 200 meter einschwimmen
 - * 8 x 50 meter (25m technik; 25m kraul) **kurze pausen:**
 - Skating/Superman 1 x links ; 1 x rechts
 - Sculling (scheibenwischer) 1 x Y-haltung; 1 x T-haltung
 - Kraulbeinen 1 x rückenlage; 1 x bauchlage
 - Enteschwimmen (15m, rest kraul)
 - Badewanne (15 m, rückenlage, beinen nach vorne, sculling)

<http://swim.de/training/schwimmtechnik/die-15-besten-technikuebungen>
 - * 100 m locker
 - * umgekehrte Pyramide 1000 m kraul **pause immer 20 - 30 sek**
 - 200 m / 150 m / 100 m / 2 x 50 m / 100 m / 150 m / 200 m
 - (die 150 m mit paddels)
 - * 100 m locker
 - * 4 x 200 m Lagen **pause 30 - 45 sek**
 - 25 m steigerungssprint / 25 m Kraul / 50 m Rücken /
 - 50 m Brust / 25 m Kraul / 25m steigerungssprint
 - * 200 meter ausschwimmen
- TOTAL 2.800 meter**

GL/T 20 Ausdauer Einheit (test-einheit für triathleten Halbdistanz)

* 300 meter einschwimmen

* 4 x 50 m Kraul

25 m steigerungssprint + 25 m locker **start auf 1'30"**

* 100 m locker

* 20 x 100 m kraul pause 15 sek einhalten

Gleichmäßiges tempo GA1/2 was man 2.000 m durchhält

* 300 meter ausschwimmen

TOTAL 2.900 meter

GL/T 21 Technik Grundlagen Einheit

- * 200 meter einschwimmen
 - * 8 x 100 meter (25m technik/25m kraul/25m technik/25 m rücken)
Selbst Übungen auswählen um Schwäche zu verbessern
Übungen nur armzug oder beinen/wasserlage; nicht alles durcheinander üben
<http://swim.de/training/schwimmtechnik/die-15-besten-technikuebungen>
zB
2 x Skating/Superman 1 x links ; 1 x rechts
2 x 1-arm schwimmen 1 x links ; 1 x rechts
Abschlagschwimmen ; Kraulbeinen
Wasserschleifen ; Akseltippen
 - * 100 m locker
 - * 1400 m Pyramide Kraul GA1
200 m / 300 m / 400 m / 300 m / 200 m **pause 45 sek**
 - * 100 m locker
 - * 4 x 50 meter (25m kraulbeinen / 25m rücken) **pause 30 sek**
 - * 200 meter ausschwimmen
- TOTAL 3.000 meter**

GL/T 22 Technik-/ Regenerationseinheit

* 200 meter einschwimmen

* 10 x 100 meter (25 m technik + 25 m rücken + 25m technik + 25 kraul)
pause etwa 30 sek

Technikübungen:

Ohne hilfsmittel: *Skating/Superman linkerarm vorne; *Skating rechterarm vorne;
(achten auf körperspannung)

*1-arm schwimmen links / *1-arm schwimmen rechts
(achten auf armzug)

*Skating mit 1-er zug seitenwechsel /*Skating mit 3-er zug
seitenwechsel

Mit kleine Paddles *1-armschwimmen links / *1-armschwimmen rechts /
*abschlagschwimmen / *zeitlupe kraul

* 100 m locker

* 20 Minuten **Lagen-wechsel** in Rekom/GA1= ohne pause schwimmen;
abwechslung brust/kraul/rücken; nie mehr als 50 meter in einer lage
hintereinander

* 100 m locker

* 2 x 100 m beinen mit brett (50 rückenlage; 50 bauchlage)

* 200 meter ausschwimmen

TOTAL 2.600-2.700 meter

GL/T 23 **Technik Einheit**

* 200 meter einschwimmen

* 8 x 100 meter (25 m technik + 25 m rücken + 25m technik + 25 kraul)
pause etwa 30 sek

Technikübungen:

Skating/Superman linkerarm vorne
Skating/Superman rechterarm vorne
1-arm schwimmen links
1-arm schwimmen rechts
Skating mit 1-er zug seitenwechsel
Skating mit 3-er zug seitenwechsel
Doppelarmzug
Po-Aksel-Kopf antippen

* 100 m locker

8 x 100 m Kraul

pause immer 30 - 45 sek

Konzentration auf Armzug!!!!

2 x 100 m Abschlagschwimmen

2 x 100 m mit paddles und pullbuoy

2 x 100 m lange Züge

2 x 100 m nach jeder Abstoß gleiten mit Beinschlag,
dann übergang in Kraul

* 100 m locker

* 2 x 100 m beinen mit brett (50 rückenlage; 50 bauchlage)

* 200 meter ausschwimmen

TOTAL 2.400

Vorschläge Technik-Übungen

A) Wasserlage & Wassergefühl:

Skating / Superman

Slow Motion / Zeitlupe

Korkenzieher/Bein-Rodeo

Hundeschwimmen

Enteschwimmen

Sculling/Scheibenwischer; armen in Y oder T haltung

Reißverschluss/Wasserschleifen

Schwieriger:

Aksel-tip oder Po-Aksel-Kopf-tip

Badewanne

Über-Kopf-paddlen

B) Armzug:

Doppelzug Unterwasser

Ein-arm-schwimmen

Abschlagschwimmen

Hundeschwimmen

Enteschwimmen

Faustschwimmen oder mit Tennisball in der Hand

Unterwasserkraul

Schwimmen mit Paddles

Abschlagschwimmen mit Arm am Körper (abschlag verkehrt)

C) Beinen:

Skating/Superman

Schwimmen mit Pullbuoy

Rückenbeinen mit Flossen

kraulbeinen mit Flossen

Schwimmen mit Fußfessel

Korkenzieher / Bein Rodeo

Wasser-stand (vertikal im tiefen teil Beinschlag)

Delphin-Beinschlag unter Wasser

D) Atmung

Skating/Superman mit 3-er zug wechsel

Abschlagschwimmen

Wasserschleifen

Korkenzieher

Slow Motion/Zeitlupe

Schwimmen in 3-er; 5-er und 7-er Zug