

## **ISK 01**      **Schnelligkeit Ausdauer Einheit**

- \* 400 meter einschwimmen
- \* **6 x 50 meter Kraul**      **start auf 1'20"**  
    **(25 m sprint / 25 m locker)**
- \* 100 m Kraul locker      kurze pause
- \* **4 x 50 meter Kraul**      **start auf 1'30"**  
    **(15 m sprint / 35 m locker)**
- \* 100 m Kraul locker      kurze pause
- \* **2 x 50 meter Kraul**      **start auf 1'45"**  
    **(25 m sprint / 25 m locker)**
- \* 100 m Kraul locker      kurze pause
- \* **100 m Kraul (25 m sprint / 75 m locker)**
- \* 100 m locker kein Kraul
- \* 1000 m Pyramide      Kraul tempo GA1/2
  - 4 x 50 m      **pause 20 sek**
  - 2 x 100 m mit Paddles      **pause 30 sek**
  - 1 x 200 m mit Pullbuoy      **pause 45 sek**
  - 2 x 100 m mit Paddles      **pause 30 sek**
  - 4 x 50 m      **pause 20 sek**
- \* 100 m locker (kein kraul)
- \* 400 meter locker ausschwimmen (wenig kraul)      **total: 3.000 m**

## **ISK 02 Schnelligkeit Ausdauer Einheit**

\* 300 meter einschwimmen

\* **8 x 100 meter Kraul mit sprints**

**pause 1 min**

1. & 5. 25m sprint; 75m GA1 = locker

2. & 6. 25m GA1; 25m sprint; 50 m GA1

3. & 7. 50m GA1; 25m sprint; 25m GA1

4. & 8. 75m GA1; 25m sprint

\* 200 m locker kein Kraul

\* 1000 m Kraul-Treppe

100 m Kraul GA2

**pause 30 sek**

200 m Kraul GA1/2

**pause 40 sek**

300 m Kraul GA1

**pause 45 sek**

400 m Kraul GA1

**pause 1 min**

\* 2 x 100 meter jeder 25m etwa 1-2 sek schneller

**pause 1 min**

\* 300 meter locker ausschwimmen (wenig kraul)

**total: 2.800 m**

## **ISK 03 Grundlagen/Schnelligkeit Einheit**

- \* 200 meter einschwimmen
- \* 4 x 400 m Kraul **pause 1 min**
  - 100 m GA2 zügig / 300 m GA1 normales tempo
  - 100 m GA1 / 100 m GA2 / 200 m GA1
  - 200 m GA1 / 100 m GA2 / 100 m GA1
  - 300 m GA1 / 100 m GA2
- \* 100 m locker
- \* 8 x 50 m Kraul sprints **start auf 1'30"**
  - (25 m sprint / 25 m locker)
  - 4 x start mit abstoß & 4 x start aus stand
- \* 100 m locker
- \* 3 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 3.200 meter**

## ISK 04 Schnelligkeit Ausdauer Einheit

- \* 200 meter einschwimmen
- \* \* 6 x 150 meter kraul **pause 15-20 sek!!!**  
(75 meter langsamer als GA1 / 50 meter GA1/2 /  
25 m GA2)
- \* 150 m locker
- \* 12 x 50 meter Kraul **start auf 1'30"/1'45"**  
4 x 15 m sprint + 35 m locker  
4 x 25 m sprint + 25 m locker  
4 x 15 m sprint + 35 m locker
- \* 100 m locker
- \* 3 x 100 m Beinarbeit **pause etwa 45 sek**  
(25 m kraulbeinen mit brett / 25 m kraul /  
25 m rücken / 25 m rückenbeinen mit brett)
- \* 100 m locker
- \* 3 x 150 meter Lagen GA1 **pause 1 minute**  
(50 m rücken / 50 m brust / 50 m kraul)
- \* 200 meter ausschwimmen

**TOTAL 3.000 meter**

## **ISK 05 Schnelligkeit/Ausdauer Einheit**

\* 200 meter einschwimmen

\* 4 x 100 meter

(25 sprint + 75 meter locker)

\* 100 m locker kein kraul

\* 2.000 m Pyramide in GA1/2 tempo

4 x 100 m kraul

2 x 200 m kraul

1 x 400 m kraul

2 x 200 m kraul

4 x 100 m kraul

start auf 2'30"

pause 30"-45"

pause 45"-1'

pause 1'-1'15"

pause 45'-1'

pause 30"-45"

\* 300 meter ausschwimmen

**TOTAL 3.000 meter**

## **ISK 06**     **Interval/Ausdauer Einheit**

\* 300 meter einschwimmen

### **\* 7 x 200 meter Kraul**

2 x 200 m GA1            zwischenpause 15 sek

Pause 2 min

2 x 200 m GA1/2        zwischenpause 30 sek

Pause 3 min

1 x 200 m GA2

Pause 1 min

1 x 200 m Rekom

Pause 15 sek

1 x 200 m WSA (MAXIMUM wettkampftempo)

\* 100 meter locker

\* 1000 m Kraul-Treppe

400 m GA1

300 m GA1 mit Pullbuoy

200 m GA1 mit paddles

100 m GA2

\* 200 m ausschwimmen

**TOTAL: 3.000 meter**

## **ISK 07      Schnelligkeit Einheit**

- \* 300 meter einschwimmen
- \* 10 x 50 meter (25m sprint; 25m locker kraul)    **start auf 1‘ 30“**
- \* 100 m locker
- \* 400 m Kraul-pyramide mit sprints                      **pause 20-30 sek**  
    25m; 50m; 75m; 100m; 75m; 50m; 25m  
    **Immer erste 15 m sprint**
- \* 100 m locker
- \* 4 x 250 m GA1 mit schnelle brust-bahn              **pause 45 sek**  
    (25m rücken GA1; 25m brust GA2; 200 m kraul GA1)
- \* 200 meter ausschwimmen

**TOTAL 2.600 meter**

## **ISK 08 HIT = High Intensity Training 2.500 meter nur ausgeruht!!!!**

- \* 200 meter einschwimmen
- \* 1000 m Kraul
  - \* **6 x 50 m Kraul (20 m sprint; 30 m locker) pause 30 sek**
  - \* **100 m Kraul locker**
  - \* **4 x 50 m Kraul (15 m sprint; 35 m locker ) pause 45 sek**
  - \* **100 m Kraul locker**
  - \* **2 x 50 m Kraul (20 m sprint; 30 m locker) pause 60 sek**
  - \* **100 m Kraul locker**
  - \* **25 m Kraul sprint + 75 m locker**
- \* 100 m locker; kein Kraul
- \* 1000 m kraul
  - \* **200 m Kraul locker** **pause 90 sek**
  - \* **2 x 50 m Kraul max.geschwindigkeit** **pause 15 sek**
  - \* **200 m Kraul locker** **pause 90 sek**
  - \* **2 x 50 m Kraul max.geschwindigkeit** **pause 15 sek**
  - \* **200 m Kraul locker** **pause 90 sek**
  - \* **2 x 50 m Kraul max.geschwindigkeit** **pause 15 sek**
  - \* **200 m Kraul locker** **pause 90 sek**
  - \* **2 x 50 m Kraul max.geschwindigkeit** **pause 15 sek**
- \* 200 meter locker ausschwimmen (wenig kraul)



## **ISK 09      Schnelligkeit/Ausdauer Einheit**

\* 200 meter einschwimmen

\* 12 x 50 m kraul (sprint max!)

**pause 1 min**

4 x 15 meter sprint + 35 m locker

4 x 25 meter sprint + 25 m locker

4 x 25 meter sprint start aus stand ohne abstoß

\* 100 m locker (kein kraul)

\* 5 x 200 meter

**pause 1 min**

50 m GA2 / 100 m GA1 / 50 m rücken oder brust

\* 100 m locker

\* 8 x 100 m

**start auf 2'30"**

1. & 2. mit 5-er zug

3. & 4. mit 4-er zug

5. & 6. mit 3-er zug

7. & 8. mit 2-er zug schwache seite

\* 200 meter ausschwimmen

**TOTAL 3.000 meter**

## **ISK 10      Schnelligkeit/Ausdauer Einheit**

\* 200 meter einschwimmen

\* 8 x 100 m Kraul **pause etwa 45 sek**

1. & 5.      25 m sprint / 75 m GA1

2. & 6.      25 m GA1 / 25 m SPRINT / 50 m GA1

3. & 7.      50 m GA1 / 25 m SPRINT / 25 m GA1

4. & 8.      75 m GA1 / 25 m SPRINT

\* 100 m locker

\* 4 x 50 m kraul    atmungübung **pause 20-30 sek**

6-er Zug / 5-er Zug / 4-er Zug / 3-er Zug

\* 4 x 50 m kraul    atmungsübung **pause 20-30 sek**

2-er Zug / 3-er Zug / 4-er Zug / 5-er Zug

\* 100 m locker (kein kraul)

\* 4 x 100 m lagen **start auf 3'**

(25m kraul/ 25m rücken / 25m brust / 25m kraul)

\* 100 m locker

\* 4 x 100 m beinen mit flossen **pause 30-45 sek**

(25m rückenlage/ 25m rechterseite / 25m linkerseite/

25m bauchlage)

\* 200 meter ausschwimmen **TOTAL 2.700 meter**

## ISK 11      **Schnelligkeit/Ausdauer Einheit**

200 meter einschwimmen

6 x 50 m            25 m technik, 25 m locker kraul  
1-arm links / rechts / abschlag / reißverschluss  
Hunde / Ente

100 m locker

8 x 100 m Kraul

**pause 30-45 sek**

12,5 m GA2; rest locker /    25 m GA2; rest locker

37,5 m GA2; rest locker /    50 m GA2; rest locker

62,5 m GA2; rest locker /    75 m GA2; rest locker

87,5 m GA2; rest locker /    100 m GA2

200 m Locker; kein kraul

1000 m Pyramide    Kraul tempo GA1/2 (tempo 1500 m wettkampf)

4 x 50 m

**pause 20 sek**

2 x 100 m mit Paddles

**pause 30 sek**

1 x 200 m mit Pullbuoy

**pause 45 sek**

2 x 100 m mit Paddles

**pause 30 sek**

4 x 50 m

**pause 20 sek**

100 m locker

**6 x 50 meter Kraul**

**start auf 1'45"**

**(25 m sprint / 25 m locker)**

200 m ausschwimmen

**TOTAL 3.200 m**

## ISK 11 Interval/Ausdauer Einheit

\* 200 meter einschwimmen

### \* **7 x 200 meter Kraul**

2 x 200 m GA1            zwischenpause 15 sek

Pause 1'30" min

2 x 200 m GA1/2        zwischenpause 30 sek

Pause 1'30" min

1 x 200 m GA2

Pause 1 min

1 x 200 m locker

Pause 15 sek

1 x 200 m WSA (MAXIMUM wettkampftempo)

\* 100 meter locker

\* 3 x 450 m Kraul mit Tempowechsel    **serie pause 1 min**

3 x (75 m Kraul locker + 50 m Kraul GA 1/2 + 25 m Kraul GA2)

**ohne pause !!!!**

\* 200 meter ausschwimmen

**TOTAL: 3.250 meter**

## ISK 13 Interval/Ausdauer Einheit

\* 300 meter einschwimmen

\* 1500 meter Kraul Treppe mit tempowechsel

300 m Kraul locker

pause 45-60 sek

300 m Kraul GA1

pause 45-60 sek

300 m Kraul GA 1/2

pause 45-60 sek

200 m Kraul GA1

pause 45-60 sek

200 m Kraul GA 1/2

pause 45-60 sek

100 m Kraul GA1/2

pause 45-60 sek

100 m Kraul GA 2

\* 100 meter locker

\* 1000 m Pyramide kraul

**pause immer 30'**

200 m GA1 / 50 m GA 1/2 /

150 m GA1 / 50 m GA 1/2 /

100 m GA1 / 50 m GA 1/2 /

150 m GA1 / 50 m GA 1/2 /

200 m GA1

\* 300 m ausschwimmen

**TOTAL: 3.200 meter**

## ISK 14      Schnelligkeit/Ausdauer Einheit

\* 200 meter einschwimmen

\* 4 x 200 m Kraul

**pause 1 min**

50 m GA2 zügig / 150 m GA1 normales tempo

50 m GA1 / 50 m GA2 / 100 m GA1

100 m GA1 / 50 m GA2 / 50 m GA1

150 m GA1 / 50 m GA2

\* 100 m locker

\* 4 x 200 m Lagen

**pause 1 min**

12,5 m Delphin / 37,5 m Kraul / 50 m Rücken / 50 m Brust

50 m Kraul

\* 100 m locker (kein kraul)

\* 4 x 100 m

**start auf 2'**

1. mit pullbuoy

2. mit paddles

3. mit pullbuoy und paddles

4. ohne equipment

\* 200 meter ausschwimmen

**TOTAL 2.600 meter**

## ISK 15 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](http://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**

## ISK 16                      !Steh!-vermögen

**Diese Einheit ist nicht nur gut um Ausdauer zu trainieren sondern auch um mental sich zu stärken und disziplin zu trainieren.**

\* 200 meter einschwimmen

\* 50 x 50 m KRAUL

    Schwimmen mit Uhr!!!

Start immer gleiche Interval.

Schnelle schwimmer (50 meter in 45-53 sek) start jeder 1'10"  
    totalzeit 58 min 20 sek

Langsamere Schwimmer (50 meter in 53-60 sek start auf 1'20"  
    totalzeit 1 st 6 min 40 sek

\* 200 meter ausschwimmen

**TOTAL: 2.900 meter**



## **ISK 17                  Schnelligkeit/Ausdauer Einheit**

- \* 200 meter einschwimmen
- \* 4 x 100 meter                                  pause 30“  
    (25 sprint + 75 meter locker)
- \* 100 m locker kein kraul
- \* 2.000 m Pyramide in GA1/2 tempo
  - 4 x 100 m kraul                              pause 30“-45“
  - 2 x 200 m kraul                             pause 45“-1‘
  - 1 x 400 m kraul                             pause 1‘-1‘15“
  - 2 x 200 m kraul                             pause 45‘-1‘
  - 4 x 100 m kraul                             pause 30“-45“
  
- \* 100 m locker
- \* 3 x 100 m lagen                                pause 45 sek  
    (25 kraul / 25 rücken / 25 brust / 25 kraul)
- \* 200 meter ausschwimmen

**TOTAL 3.300 meter**

