

Trainingspläne zur Prüfungsvorbereitung auf die Zeitprüfung im Schwimmen

200m beliebig einschwimmen (0,2)

2x(3x25m auf der Bahn steigern), Pause 25m locker zurück, in 2 verschiedenen Techniken (0,5)

50m locker (0,55)

2x(3x25m steigern vom 1. bis 3.), Pause 25m locker zurück, in 2 verschiedenen Techniken (0,85)

50m locker (0,9)

6x15m Schmetterling + 35m locker, kurze Pause (1,2)

50m locker (1,25)

5x50m Beine am Brett, Techniken wechseln, 20-30“ Pause (1,5)

200m Dauerschwimmen Kraul, auf saubere Technik achten (1,7)

2x25m ohne Atmung (Tauchen oder Kraul oder Schmetterling), Pause 25m locker (1,8)

200m ausschwimmen beliebig (2,0km)

200m beliebig einschwimmen

6x15m Sprint (=Vollgas) in den beiden Zeitschwimmtechniken, Pause 35m locker

8x100m (25m mittleres Tempo, 25m schnell, 25m locker, 25m mittleres Tempo), Pause 1' nach 100m in zwei verschiedenen Stilarten

100m locker

4x50m Beine (25m Rücken/25m Brust) 30" Pause

200m ausschwimmen (1,8km)

5 Minuten beliebig einschwimmen

3x50m (25m Technikübung + 25m Gesamttechnik) in 3 Lagen, 20-30“P

3x50m (25mlang + 25m auf der Bahn steigern) in 3 Lagen, 30“P

3x50m (25m steigern + 25m voll), Pause 25m locker

100m locker

8x15m Schmetterling, saubere Technik + 35m locker

Starts + Wenden

200m ausschwimmen (ca. 1,6km)

100m beliebig ein

200m Technikübungen, verschiedene Lagen

3x25m von oben, auf der Bahn steigern, P 25m locker

3x25m von oben, voll, P 25m locker

100m locker

2x (200m 70%, 1'Pause, 1.Haupttechnik

100m 80%, 1'Pause, 2.Haupttechnik

50m 90% 1.Haupttechnik), Pause 50m locker

100m ausschwimmen (1,6km)

200m beliebig einschwimmen

4x25m steigern auf der Bahn, Pause 25m locker (2 Techniken)

Pyramide: 50-75-100-100-75-50 (Pausen 20“-30“-1’-1’-30“), Rü, Br, Kr, Br, Rü, Kr

100m locker

4x50m Beine, leichter Tempowechsel, 20“P

100m locker

2x50m voll (1.+2. Haupttechnik), Pause 50m locker

200m ausschwimmen (1,5km)

200m ein

2x100m Lagen 1. Reihenfolge vorwärts – 2. Rückwärts, nach S 20“P, dann 1‘ nach 100m

6x Start + 15m voll mit Kommando + 35m locker als Pause

50m locker

3x75m (1. – 3. Steigern) 1. Haupttechnik, Pause 25m locker

50m locker

1x75m 95% in der 2. Haupttechnik + 25m locker

50m locker

6x50m Beine (alle Techniken), 20“ Pause

150m aus (1,7 km)

200m ein

4x50m moderater Tempowechsel alle 10m, 2 Techniken, 30“P

6x15m Sprint + 35m locker als Pause (je 2x in 3 Techniken)

100m locker

6x75m, abwechselnd 1.+2. Haupttechnik (die ersten 25m in 70%, dann 80%, dann 90%), Pause 1‘

100m locker

4x25m Schmetterling + 25m locker als Pause

150m aus (1,7km)

200m ein

8x50m (25m Technikübungen + 25m Gesamttechnik), alle Techniken, P 20-30“

50m locker

4x100m Haupttechnik, jeweils 25m schnell!, 45“-1‘ Pause

50m locker

4x25m Beine voll + 25m locker als Pause

50m locker

4x25m Paddles voll, Haupttechnik + 25m locker als Pause

150m ausschwimmen (1,7km)

200m ein

4x50m (25m Beine + 25m ganze Technik), alle 4 Techniken, 20“P

2x150m (100m 1. Haupttechnik lang + 25m 2. Haupttechnik schnell + 25m locker)

2x150m (100m 2. Haupttechnik lang + 25m 1. Haupttechnik schnell + 25m locker)

50m locker

8x15m Sprint von oben! Auf guten Übergang zum Schwimmen achten, Pause 35m locker

250 lang, Atemmangelübungen integrieren (1,7km)

200m ein

3x(4x25m), S/R/Br/Kr, 15“ P, nach 4x25m als Serienpause 50m lockerschwimmen

50m locker

8x15m Sprint ohne atmen + je 35m locker als Pause

50m locker

3x50m, 1.Haupttechnik 1. bis 3. Steigern, 3. Voll!, Pause 30“

100m locker

50m voll!, 2. Haupttechnik

100m locker

200m Beine lang und locker

100m aus (1,8km)