

2010/11	2010/11	2010/11
1. Einheit Kraulanfänger	2. Einheit Kraulanfänger	3. Einheit Kraulanfänger
200m einschwimmen, 50er Wechsel Rücken / Brust / 3er Zug / beliebig (Rollenübungen können eingestreut werden, Übung zum Erlernen der Rollwende) 200	200m einschwimmen, 50er Wechsel Rücken / Brust / 3er Zug / beliebig (Rollenübungen können eingestreut werden, Übung zum Erlernen der Rollwende) 200	200m einschwimmen, 50er Wechsel Rücken / Brust / 3er Zug / beliebig (Rollenübungen können eingestreut werden, Übung zum Erlernen der Rollwende) 200
4x50m Abschlag 4x50m 12,5 Wechsel re./li. 4x50m gestreckter Arm 800 4x50m hoher Ellbogen (25m Technikübung, 25m Kraul ganze Lage)	6x50m Wrig Übungen (1. Arme liegen gestreckt vorne, Handflächen drücken locker das Wasser nach hinten, 2. Arme liegen in Höhe der Schultern im 90° Winkel und bewegen sich wie Scheibenwischer, 3. Arme liegen gestreckt an den Oberschenkeln, zur Stabilisierung immer Kraulbeine) (25m Technik 25m langer 3er Zug) 300	6x50m 25m Kraulbeine/25m ganze Lage 6x50m einen Zug mehr 900 6x50m Kraulbeine
4x50m Kraulbeine mit Brett (auf gestreckte Wasserlage achten) 200	4x50m Kraularme, Delphinbeine 4x50m Rücken 4x50m Brust 4x50m Kraul 3er Zug (mit Rollwende) 800	4x25m abstoßen ohne Bein- u. Armbewegung in gestreckter Position (Körperspannung) gleiten bis der Körper nicht mehr voran kommt. Dann bis zur Hälfte der 25m Bahn nur Kraulbeine, die Arme bleiben gestreckt, dann übergangslos die Arme hinzunehmen. !!! Lange Pause nach jeder Weiderholung !!! 100
4x25m ansprinten (12,5 locker Kraul, versuchen die Intensität max. zu steigern) 100	2x3x100m 1. GAI 2.GAI 3. GAI auf 3:00 min. Serienpause 90" 600	4x25m Sprinttraining, lange Pause 100
4x50m auf 1:45min. GAI 200	2x200m GAI 45" Pause 400	6x100m abwechselnd GAI / GAI auf 3:00 min. 1.000 400m GAI
4x100m auf 3:00 min. GAI 400	200m ausschwimmen, 2 x (75m beliebig kein Kraul, letzten 25m Kraul) 200	200m ausschwimmen, 2 x (75m beliebig kein Kraul, letzten 25m Kraul) 200
200m GAI am Stück keine Pause am Rand 200	2.300	2.500
200m ausschwimmen, 2 x (75m beliebig kein Kraul, letzten 25m Kraul) 200		
2.300		

wichtige Abkürzungen:

GA = Grundlagenausdauer **GAI**
 = niedrige Intensität (es muss das Gefühl dasein, dass man nicht ausgelastet ist)
GAI = erhöhte Intensität deutliche Steigerung zu GAI, aber noch nicht max.
WKT = Wettkampftempo, max, Belastung
 Alle Stufen bezogen auf das jeweilige max. Leistungsniveau

Die Kraulanfänger können nun eine längere Strecke (mindestens 200m) problemlos kraulen, auch kann man bereits die Intensität ein wenig variieren. Die einzelnen Technikübungen sind bereits im Training vorgestellt worden.

Wichtig!!! Schwimmtraining ist völlig anders aufgebaut als Rad- oder Lauftraining.