

# Schwimmen Trainingsplan BG/BRG/BORG Hartberg

## Training 1: Techniktraining Kraul + Intervalle

Information: 1 Länge = 25m (Hallenbad Hartberg)

**Materialien:** Schwimmbrille, Schwimmbrett

| Level 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Level 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Level 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Level 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100m Einschwimmen (beliebige Technik)                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Techniktraining Kraulbeine (50m)</b><br>1) 25m Kraulbeine auf dem Rücken liegend, Schwimmbrett bei der Brust<br>2) 25m Kraulbeine auf dem Bauch liegend (alle 5 sek atmen)                                                                                                                            | <b>Techniktraining Kraulbeine (75m)</b><br>1) 25m Kraulbeine auf dem Rücken liegend, Schwimmbrett bei der Brust<br>2) wie 1, nur mit gestreckten Armen<br>3) 25m Kraulbeine auf dem Bauch liegend (alle 5 sek atmen)                                                                                                                          | <b>Techniktraining Kraulbeine (100m)</b><br>1) 25m Kraulbeine auf dem Rücken liegend, Schwimmbrett bei der Brust<br>2) wie 1, nur mit gestreckten Armen<br>3) 2x25m Kraulbeine auf dem Bauch liegend (alle 5 sek atmen)                                                                                                                           | <b>Techniktraining Kraulbeine (200m)</b><br>1) 2x25m Kraulbeine auf dem Rücken liegend, Schwimmbrett bei der Brust<br>2) wie 1, nur mit gestreckten Armen<br>3) 4x25m Kraulbeine auf dem Bauch liegend (alle 5 sek atmen)                                                                                                                                 |
| <b>Techniktraining Armzug (150m)</b><br>1) 25m mit Brett, Beintempo + Armzug nur rechts (2 Züge, dann atmen)<br>2) 25m Armzug nur links<br>3) 25m Armzug nur rechts (mit Rotation und Seitatmung)<br>4) wie 3) nur links<br>5) 25m Abschlagschwimmen<br>6) 25m Kraulschwimmen (2er Rhythmus) in Zeitlupe | <b>Techniktraining Armzug (200m)</b><br>1) 25m mit Brett, Beintempo + Armzug nur rechts (2 Züge, dann atmen)<br>2) 25m Armzug nur links<br>3) 25m Armzug nur rechts (mit Rotation und Seitatmung)<br>4) wie 3) nur links<br>5) 25m Abschlagschwimmen<br>6) 25m Kraulschwimmen (2er Rhythmus) in Zeitlupe<br>7) 2x25m Kraulschwimmen Zielübung | <b>Techniktraining Armzug (250m)</b><br>1) 25m mit Brett, Beintempo + Armzug nur rechts (2 Züge, dann atmen)<br>2) 25m Armzug nur links<br>3) 25m Armzug nur rechts (mit Rotation und Seitatmung)<br>4) wie 3) nur links<br>5) 2x25m Abschlagschwimmen<br>6) 2x25m Kraulschwimmen (2er Rhythmus) in Zeitlupe<br>7) 2x25m Kraulschwimmen Zielübung | <b>Techniktraining Armzug (300m)</b><br>1) 25m mit Brett, Beintempo + Armzug nur rechts (2 Züge, dann atmen)<br>2) 25m Armzug nur links<br>3) 2x25m Armzug nur rechts (mit Rotation und Seitatmung)<br>4) 2x25m wie 3) nur links<br>5) 2x25m Abschlagschwimmen<br>6) 2x25m Kraulschwimmen (2er Rhythmus) in Zeitlupe<br>7) 2x25m Kraulschwimmen Zielübung |
| <b>Intervalle (100m)</b><br>4x25m Kraul (ca. 120 sek Pause)                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Intervalle (200m)</b><br>8x25m Kraul (ca. 120 sek Pause)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Intervalle (400m)</b><br>4x50m Kraul (ca. 120 sek Pause)<br>8x25m Kraul (ca. 60 sek Pause)                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Intervalle (600m)</b><br>2x100m Kraul (ca. 120 sek Pause)<br>4x50m Kraul (ca. 60 sek Pause)<br>8x25m Kraul (ca. 30 sek Pause)                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Gesamt:</b> 450 m                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Gesamt:</b> 625 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Gesamt:</b> 900 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Gesamt:</b> 1250 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| <b>Training 2: Techniktraining Kraul/Brust + Pyramide</b><br>Information: 1 Länge = 25m (Hallenbad Hartberg)                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Level 1                                                                                                                                                 | Level 2                                                                                                                                                 | Level 3                                                                                                                                                                     | Level 4                                                                                                                                                                                              |
| 100m Einschwimmen (beliebige Technik)                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Techniktraining (150m)</b><br>Technikübungen Kraul (3 Längen) + Brust (3 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) | <b>Techniktraining (200m)</b><br>Technikübungen Kraul (4 Längen) + Brust (4 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) | <b>Techniktraining (300m)</b><br>Technikübungen Kraul (6 Längen) + Brust (6 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden)                     | <b>Techniktraining (400m)</b><br>Technikübungen Kraul (8 Längen) + Brust (8 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden)                                              |
| <b>Pyramide (150m) - Kraul</b><br>25m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>25m                                   | <b>Pyramide (250m) - Kraul</b><br>25m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>100m (ca. 180 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>25m       | <b>Pyramide (350m) - Kraul</b><br>25m (ca. 30 sek Pause)<br>50m (ca. 60 sek Pause)<br>100m (ca. 120 sek Pause)<br>100m (ca. 120 sek Pause)<br>50m (ca. 60 sek Pause)<br>25m | <b>Pyramide (500m) - Kraul</b><br>25m (ca. 20 sek Pause)<br>50m (ca. 30 sek Pause)<br>100m (ca. 60 sek Pause)<br>150m (ca. 90 sek Pause)<br>100m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 30 sek Pause)<br>25m |
| 50m Ausschwimmen                                                                                                                                        | 50m Ausschwimmen                                                                                                                                        | 50m Ausschwimmen                                                                                                                                                            | 50m Ausschwimmen                                                                                                                                                                                     |
| <b>Gesamt:</b> 450 m                                                                                                                                    | <b>Gesamt:</b> 600 m                                                                                                                                    | <b>Gesamt:</b> 800 m                                                                                                                                                        | <b>Gesamt:</b> 1050 m                                                                                                                                                                                |

| <b>Training 3: Techniktraining Kraul/Brust + Intervalle</b><br>Information: 1 Länge = 25m (Hallenbad Hartberg)                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Level 1                                                                                                                                                 | Level 2                                                                                                                                                 | Level 3                                                                                                                                                 | Level 4                                                                                                                                                 |
| 100m Einschwimmen (beliebige Technik)                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
| <b>Techniktraining (150m)</b><br>Technikübungen Kraul (3 Längen) + Brust (3 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) | <b>Techniktraining (200m)</b><br>Technikübungen Kraul (4 Längen) + Brust (4 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) | <b>Techniktraining (300m)</b><br>Technikübungen Kraul (6 Längen) + Brust (6 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) | <b>Techniktraining (400m)</b><br>Technikübungen Kraul (8 Längen) + Brust (8 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) |
| <b>Intervalle (200m)</b><br>4x 25m Brust + 25m Kraul (120sek Pause)                                                                                     | <b>Intervalle (400m)</b><br>8x 25m Brust + 25m Kraul (120sek Pause)                                                                                     | <b>Intervalle (600m)</b><br>2x 50m Brust + 50m Kraul (120sek Pause)<br><br>8x 25m Brust + 25m Kraul (60sek Pause)                                       | <b>Intervalle (800m)</b><br>4x 50m Brust + 50m Kraul (120sek Pause)<br><br>8x 25m Brust + 25m Kraul (60sek Pause)                                       |
| 50m Ausschwimmen                                                                                                                                        | 50m Ausschwimmen                                                                                                                                        | 50m Ausschwimmen                                                                                                                                        | 50m Ausschwimmen                                                                                                                                        |
| <b>Gesamt:</b> 500 m                                                                                                                                    | <b>Gesamt:</b> 750 m                                                                                                                                    | <b>Gesamt:</b> 1050 m                                                                                                                                   | <b>Gesamt:</b> 1250 m                                                                                                                                   |

| <b>Training 4: Techniktraining Kraul/Brust + Pyramiden</b><br>Information: 1 Länge = 25m (Hallenbad Hartberg)                                           |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Level 1                                                                                                                                                 | Level 2                                                                                                                                                 | Level 3                                                                                                                                                                                            | Level 4                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 100m Einschwimmen (beliebige Technik)                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Techniktraining (150m)</b><br>Technikübungen Kraul (3 Längen) + Brust (3 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) | <b>Techniktraining (200m)</b><br>Technikübungen Kraul (4 Längen) + Brust (4 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) | <b>Techniktraining (300m)</b><br>Technikübungen Kraul (6 Längen) + Brust (6 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden)                                            | <b>Techniktraining (400m)</b><br>Technikübungen Kraul (8 Längen) + Brust (8 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden)                                                                                                   |
| <b>Pyramide (150m) - Brust</b><br>25m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>25m                                   | <b>Pyramide (225m) - Brust</b><br>25m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>75m (ca. 180 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>25m        | <b>Pyramide (250m) - Brust</b><br>25m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>100m (ca. 180 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>25m                                                  | <b>Pyramide (400m) - Brust</b><br>25m (ca. 30 sek Pause)<br>50m (ca. 45 sek Pause)<br>75m (ca. 60 sek Pause)<br>100m (ca. 90 sek Pause)<br>75m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 45 sek Pause)<br>25m                                                        |
| <b>Pyramide (150m) - Kraul</b><br>25m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>25m                                   | <b>Pyramide (225m) - Kraul</b><br>25m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>75m (ca. 180 sek Pause)<br>50m (ca. 120 sek Pause)<br>25m        | <b>Pyramide (400m) - Kraul</b><br>25m (ca. 30 sek Pause)<br>50m (ca. 45 sek Pause)<br>75m (ca. 60 sek Pause)<br>100m (ca. 90 sek Pause)<br>75m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 45 sek Pause)<br>25m | <b>Pyramide (650m) - Kraul</b><br>25m (ca. 20 sek Pause)<br>50m (ca. 30 sek Pause)<br>75m (ca. 60 sek Pause)<br>100m (ca. 90 sek Pause)<br>150m (ca. 120 sek Pause)<br>100m (ca. 90 sek Pause)<br>75m (ca. 60 sek Pause)<br>50m (ca. 30 sek Pause)<br>25m |
| <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                 | <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                 | <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                                                            | <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Gesamt: 600 m</b>                                                                                                                                    | <b>Gesamt: 800 m</b>                                                                                                                                    | <b>Gesamt: 1100 m</b>                                                                                                                                                                              | <b>Gesamt: 1600 m</b>                                                                                                                                                                                                                                     |

| <b>Training 5: Techniktraining Kraul/Brust + Intervalle</b><br>Information: 1 Länge = 25m (Hallenbad Hartberg)                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Level 1                                                                                                                                                 | Level 2                                                                                                                                                 | Level 3                                                                                                                                                 | Level 4                                                                                                                                                 |
| 100m Einschwimmen (beliebige Technik)                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
| <b>Techniktraining (150m)</b><br>Technikübungen Kraul (3 Längen) + Brust (3 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) | <b>Techniktraining (200m)</b><br>Technikübungen Kraul (4 Längen) + Brust (4 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) | <b>Techniktraining (300m)</b><br>Technikübungen Kraul (6 Längen) + Brust (6 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) | <b>Techniktraining (400m)</b><br>Technikübungen Kraul (8 Längen) + Brust (8 Längen)<br>Übungen von den <b>Schultrainings</b> wiederholen (inkl. Wenden) |
| <b>Intervalle (300m)</b><br><b>1x</b> 50m Brust + 50m Kraul (120sek Pause)<br><br><b>4x</b> 25m Brust + 25m Kraul (60sek Pause)                         | <b>Intervalle (600m)</b><br><b>2x</b> 50m Brust + 50m Kraul (120sek Pause)<br><br><b>8x</b> 25m Brust + 25m Kraul (60sek Pause)                         | <b>Intervalle (800m)</b><br><b>4x</b> 50m Brust + 50m Kraul (120sek Pause)<br><br><b>8x</b> 25m Brust + 25m Kraul (60sek Pause)                         | <b>Intervalle (1200m)</b><br><b>8x</b> 50m Brust + 50m Kraul (120sek Pause)<br><br><b>8x</b> 25m Brust + 25m Kraul (60sek Pause)                        |
| <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                 | <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                 | <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                 | <b>50m Ausschwimmen</b>                                                                                                                                 |
| <b>Gesamt: 600 m</b>                                                                                                                                    | <b>Gesamt: 950 m</b>                                                                                                                                    | <b>Gesamt: 1250 m</b>                                                                                                                                   | <b>Gesamt: 1750 m</b>                                                                                                                                   |

| Training 6: Wettkampfvorbereitung                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Information: 1 Länge = 25m (Hallenbad Hartberg)                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Level 1                                                                                                                 | Level 2                                                                                                                 | Level 3                                                                                                                 | Level 4                                                                                                                 |
| 100m Einschwimmen (beliebige Technik)                                                                                   |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Techniktraining (200m)                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| 4 Längen Brusttechnik (wie beim WK inkl. Startsprung + Brustwende)                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| 4 Längen Kraultechnik (wie beim WK inkl. Startsprung + Rollwende)                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Simulation Wettkampf (auf Zeit)                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| 50 Brust + 50m Kraul                                                                                                    |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| <b>Intervalle (200m)</b><br>1x 50m Brust + 50m Kraul<br>(120sek Pause)<br><br>2x 25m Brust + 25m Kraul<br>(60sek Pause) | <b>Intervalle (400m)</b><br>2x 50m Brust + 50m Kraul<br>(120sek Pause)<br><br>4x 25m Brust + 25m Kraul<br>(60sek Pause) | <b>Intervalle (700m)</b><br>4x 50m Brust + 50m Kraul<br>(120sek Pause)<br><br>6x 25m Brust + 25m Kraul<br>(60sek Pause) | <b>Intervalle (900m)</b><br>6x 50m Brust + 50m Kraul<br>(120sek Pause)<br><br>6x 25m Brust + 25m Kraul<br>(60sek Pause) |
| 50m Ausschwimmen                                                                                                        | 50m Ausschwimmen                                                                                                        | 50m Ausschwimmen                                                                                                        | 50m Ausschwimmen                                                                                                        |
| Gesamt: 650 m                                                                                                           | Gesamt: 850 m                                                                                                           | Gesamt: 1150 m                                                                                                          | Gesamt: 1350 m                                                                                                          |