

Trainingsplan Baukasten Finswimming 01/2025

Abkürzungen

FS Flossenschwimmen

Duo Duo Flossen

Mono Mono Flossen

ST Streckentauchen mit Gerät

AP Tauchen in Apnoe

Abgangszeit – die Zeit die zwischen 2 Starts einer Serie liegen

Vorbereitung

15 min Erwärmung und Mobilisation

Einschwimmen ohne Flossen – gern mit dem Schnorchel

4 Bahnen Kraul locker

4 Bahnen Brett Arme – Kraul Bein

2x 1 Bahn Delphin- 1 Ban Brust oder 4 Bahnen Brust

4 Bahnen Kraul mit Schnorchel – Armzug überprüfen

4 Bahnen Rücken Kraulen

4 Bahnen Kraul

4 Bahnen Mono Arme Brett – Kraul Beine

4 Bahnen Mono Arme + Brust Bein

4 Bahnen Brust Arme + Kraul Beine

2 Delphin

2 Bahn Rücken Altdeutsch

4 Bahnen Kraul

4 Bahnen Mono Arme – Kraul Beine – mit Brett

4 Bahnen Brust – Delfin Wechsel

4 Bahnen Seitenlage Kraul

2 Bahnen Rücken altdeutsch

4 Bahnen Kraul locker

4 Bahnen Brett Arme – Kraul Bein

4 Bahnen Rücken Kraulen

2 Bahnen Brust

2 Bahnen Delphin

2 Bahn Rücken altdeutsch

4 Bahnen Kraul locker

4 Bahnen Mono Arme mit Brett – Kraul Bein

4 Bahnen Delphin- Brustwechsel

4 Bahnen Kraul Arme – Brustbeine

4 Bahnen Mono Arme - Brustbeine

4 Bahnen Rücken Kraulen

4 Bahnen Kraul

4 Bahnen Mono Arme mit Brett – Kraul Beine

2 Bahnen Brust

4 Bahnen Seitenlage Kraul

2 Bahnen Kraularme – Mono Bein

2 Bahnen Brust Arme – Kraul Bein

4 Bahnen Rücken Kraul

4 Bahnen Kraul

4 Bahnen Mono Arme mit Brett – Kraul Beine

4 Bahnen Brust

2 Bahnen Badewanne

4 Bahnen Kraul Seitenlage

Einschwimmen mit Duo Flossen

4 Bahnen Kraul

4 Bahnen Mono Arme mit Brett – Kraul Beine

4 Bahnen Seitenlage Mono

4 Bahnen Mono – ganz große Welle

4 Bahnen Rücken Kraul

4 Bahnen Kraul

4 Bahnen Mono Arme mit Brett – Kraul Beine

4 Bahnen Mono - Seitenlage

4 Bahnen Mono Arme an die Seite

4 Bahnen große Welle Mono

4 Bahnen Mono Rücken

4 Bahnen Kraul

4 Bahnen Mono Arme Brett – Mono Bein

4 Bahnen Mono Arme Seite

4 Bahnen Mono große Welle

4 Bahnen Seitenlänge Mono

4 Bahn Rücken Kraul

4 Bahnen Kraul

4 Bahnen Mono Arme Brett – Mono Bein

4 Bahnen Seitenlänge Mono

4 Bahnen Kraul - ein Arm vorn – wechseln

4 Bahnen Mono große Welle

2 Bahnen Rücken Kraul

2 Bahnen Rücken Mono

4 Bahnen Kraul

4 Bahnen Mono Arme Brett – Mono Bein

4 Bahnen Seitenlange Mono

4 Bahnen Mono Flossen extra aus dem Wasser

4 Bahnen Mono Flossen extra tief

4 Bahnen Rücken Kraul

Mono Technik

Immer 2-4 Bahnen einschwimmen mit der Mono

Schwerpunkt setzten z.B. Wende, Startsprung, Austauchen, Übergang Tauchphase - Schwimm Phase

Wichtig – Geschwindigkeit bei den Wenden immer in Richtung Wettkampf
Geschwindigkeit

Kurze Strecken – viele Wiederholungen für den Schwerpunkt

Antrittsübungen immer mit Duo Flossen – aber gern mit beiden Stielen

Rollen und Schrauben durchs Wasser

Schnelligkeit Mono – kann man auch für die Bi-Fin Strecken nutzen

Serien:

Variation der Geschwindigkeit bei gleiche Abgangszeit

Schneller werden, langsamer werden, Pyramide

zB.

7 x50 Abgangszeit 60

Pyramide – ,80,85,90,100,90,85,80, – % der maximalen Geschwindigkeit bei 50m
FS

Variationen der Bahnlänge bei gleichbleibender Pause

Z:B.

25m, 50m, 75m, 100m 125m, 150m – bei Geschwindigkeiten im Bereich 85-95 %
der Maximalen Geschwindigkeit der jeweiligen Strecke

Ultra Kurz:

- immer gleiche Zeit fürs Schwimmen und für die Pause (genaue Erklärung s.u.)

z.B.

10x25m

15 Schwimmen – 15 Pause

10x50m

28 Schwimmen 28 Pause

Ausdauer:

Für die Grundlagenausdauer ist es notwendig auch längere Strecken am Stück zu schwimmen. Wenn die Sportler noch nicht in der Lage sind gern in Teilstücken mit langen Pause von 1-2 min

Aber auch mal die Wettkampfstrecken schwimmen lassen für das Gefühl zur Einteilung des Rennens.

2x200m

2x400

800m

1500m

Zwischenübungen

Nach einer Anstrengenden Einheit 2-4 Bahnen ohne Flossen schwimmen

Sonst gern

200 -300 m Lagenwechsel mit Duo Flossen

Beschreibungen von Methoden

USRPT-Training – Ultra Kurz

Beispiel Bestzeit 1.10 Minuten über 100m

Entspricht 50m-Intervallen von 35 Sekunden

Entspricht 25m-Intervallen von 17.5 Sekunden

Wird das Tempo bei einem Intervall nicht mehr gehalten, so pausiert der Sportler z.B. in der Länge eines 25m-Intervalls, um danach wieder einzusteigen und auf das angestrebte Tempo gelangen. Verfehlt der Schwimmer dreimal das im Vorfeld definierte Tempo, wird die Intervallserie für beendet erklärt und abgebrochen. Die Anzahl der Wiederholungen überschreitet in der Addition der Streckenlänge die Wettkampfstrecke um ein Vielfaches. So sind Serien wie 20x25m mit 10 bis 20 Sekunden Pause eine der Standard-Sets.