



Trainingshandbuch

Trainingsmittel zur ***Konditionssteigerung*** im Schwimmen

Inhaltsverzeichnis

1. Der Begriff Kondition

2 Trainingsbeispiele

2.1 Beweglichkeit

2.2 Kraft/ Rumpfstabilität

2.3 Schnelligkeit und Ausdauer

2.4 Koordination

3. Trainingseinheiten gestalten

3.1 Beispielpläne

1. Der Begriff **Kondition**

Unter Kondition im Sport verstehen wir allgemein die gewichtete Summe der physischen (körperlichen) Fähigkeiten **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit** und ihre Realisierung durch **Bewegungsfertigkeiten/ -techniken** und durch Persönlichkeits- Eigenschaften (z.B. **Wille, Motivation**) (Def. nach Grosser/ Starischka/ Zimmermann)

2. Trainingsbeispiele für

2.1 **Beweglichkeit**

Mobilisieren und Dehnen der Muskeln, Sehnen und Bandstrukturen. Im besonderen: Armstrecker Brust - und Rückenmuskulatur/ Schulter - und Nackenmuskulatur sowie der Hüftbeugemuskulatur.

Übungsbeispiele:

Schulterkreisen

Armkreisen (einarinig vorwärts/ rückwärts/ entgegengesetzt/)

Arme vor der Brust schlenkern (gerader Rücken/ die Fingerspitzen tippen auf die Schulterblätter/ die Hände klatschen hinter dem Rücken zusammen)

Trainingsempfehlung:

Besonders zum aufwärmen vor jeder Schwimmeinheit aber auch im Alltag zum herstellen und erhalten der Beweglichkeit geeignet.

2.2 Kraft/ Rumpfstabilität

Liegestütz



Trizeps dips



Unterarmstütz



Beckenlift



Seitlicher Unterarmstütz



lange Ausführung



kurze Ausführung

Superman



Kraft/ Ausgleichstraining

Übungen werden hauptsächlich als Trockenübungen ausgeführt.

Geeignete Trainingsmittel: Miniband, Theraband, Körpereigengewicht

Außenrotation Pendeln



2.3 Schnelligkeit und Ausdauer

Alle vorab genannten Übungen sind der Ausdauer und der Schnelligkeit zuträglich.

Das eigentliche Ausdauer - und Schnelligkeitstraining findet jedoch im Wasser statt

2.4 Koordination

Trockenübungen: Zugseiltraining

Beispiel Kraularmzug



Ausgangsposition



Zugphase (hoher Ellenbogen)



Druckphase

Koordinationstraining im Wasser

Kombinierte Lage

Kreuzkoordination

3. Trainingseinheiten gestalten

Baukastenprinzip



Beispiel: Einheit ca. 20 Min.

AUFWÄRMEN	ca. 3 Min. Mobilisieren und leichtes Dehnen
Koordination	ca. 5 Min. Zugseiltraining Kraul Armzug. SP: Zugphase
Kraft	ca. 10 Min. Rumpfstabilität Übung = 30 Sek. / P = 30 Sek. • 3 x Unterarmstütz • 3 x Beckenlift • 3 x seitlicher Unterarmstütz



Beispiel: Einheit ca. 15 Min.

AUFWÄRMEN

*ca. 5 Min. Mobilisieren
und leichtes Dehnen*

Kraft

*ca. 10 Min. Rumpfstabilität
Übung = 30 Sek. / P = 30 Sek.*

- 3 x Unterarmstütz
- 3 x Beckenlift
- 3 x seitlicher Unterarmstütz

3.1 Beispielpläne

SCHWIMMEN

PLAN 1	Ausdauer	PLAN 2	JOKER Weltrekordler Plan
Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m beliebig einschwimmen + 6 x 100 m immer 15 m T \ddot{U} / 35 m Kraul P = 20" 1 - 3 Hundepaddeln 4 - 6 Wechselzug + 2 - 6 x 50 m davon 25 m KraulBeine mit Tempo!!! / 25 m Kraul P = 20" + 200 m Kraul und Brust oder R \ddot{u} cken im beliebigen Wechsel (locker!) + 400 m Kraul GA1 ohne Pause!!! + 100 m ausschwimmen gesamt: 1.8 km		P = Pause T \ddot{U} = Technik \ddot{U} bung	<i>Katie Ledecky gilt als Wunderkind des amerikanischen Schwimmsports. Die Trainer der Weltrekordlerin legen besonderen Wert auf progressiv gestaltete Serien mit Steigerungen. Hier ein Quickie f\ddot{u}r Euch:</i> Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m beliebig einschwimmen + 8 x 50 m im Wechsel: 50 m Beine + 50 m Arme (Brett zwischen den Beinen), pro Bein das Tempo leicht steigern P = 20" + 8 x 25 m Kraul, jeden 25er schneller P = 20" + 200 m locker beliebig + 8 x 25 m KrBeine, jeden 25er schneller P = 20" + 200 m ausschwimmen gesamt: 1.4 km

SCHWIMMEN

PLAN 1	GA 2	PLAN 2	JOKER MENTALE ST \ddot{A} RKE
Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m Kraul/ Brust und R \ddot{u} cken im 25er Wechsel einschwimmen + 4 - 6 x 50 m davon 25 m KraulBeine mit Tempo!!! / 25 m Kraul P = 20" + 8 x 100 m immer 15 m T \ddot{U} / 35 m Kraul P = 20" 1 - 4 einarmig/ passiver Arm vorne/ hoher Ellenbogen unter Wasser 5 - 8 Wechselzug/ steigender Druck unter Wasser + 4 x 100 m Kraul mit <u>Paddles</u> und <u>Pullbuoy</u> GA 2 + 4 - 6 x 50 m davon 25 m KraulBeine mit Tempo!!! / 25 m Kraul P = 20" + 100 m ausschwimmen gesamt: 2.1 km		P = Pause T \ddot{U} = Technik \ddot{U} bung	<i>Schwimme 1500 m am St\ddot{u}ck und Du wirst merken wie beruhigt Du auf die Wettkampfdistanzen von 300 - 700m schaust!!! Auf geht's!!!</i> Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 1500 m Kraul ohne Pause gesamt: 1.5 km

SCHWIMMEN

PLAN 1	GA 1	PLAN 2	JOKER SCHNELLIGKEIT
Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 150 m Einschwimmen, beliebig + 100 m Kraul, alle 25 m das Tempo steigern P = 40" + 4 x 50 m [25 m Sprint/ 25 m locker] + Technik - Pyramide 50m/ 100m/ 150m/ 100m/ 50m immer 25m Tü/ 25m Kraul/ P = 20" Tü = Wechselzug + 6 x 100 m Kraul GA 1 + 4 - 6 x 50 m davon 25 m KraulBeine mit Tempo!!! / 25 m Kraul P = 20" + 200 m Ausschwimmen gesamt: 2.0 km		P = Pause Tü = Technik Übung	<i>Schnelligkeit ist die Fähigkeit, auf kurzen Strecken maximales Tempo zu realisieren. Doch auch für lange Distanzen ist ein hohes Grundtempo vorteilhaft, da beim Schnelligkeitstraining auch die neuromuskuläre Ansteuerung entwickelt wird.</i> Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m Einschwimmen + 100 m Brust und Rücken beliebiger Wechsel + 2 x 50 m Tü Kraul beliebig, P = 30" + 4 x 50 m, 25 m Kraul ohne atmen/ 25m locker P = 30" + 4 x 50 m, 25 m Sprint/ 25 m locker P = 60" + 4 x 50 m Kraul Beine 25 m GA 2/ 25 m REKOM P = 45" + 4 x 50 m Kraul maximal!!! P = 60" + 300 m Ausschwimmen REKOM 2er/3er/ 4er/5er Atmung gesamt: 1.4 km

SCHWIMMEN

PLAN 1	GA 2	PLAN 2	JOKER SCHNELLIGKEIT
Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m Einschwimmen beliebig + 4 x 50 m Kraul Wechselzug, Züge pro Bahn zählen und versuchen, die Anzahl zu reduzieren P = 20" + 4 x 50 m Tiefer Abstoß von der Wand, mit KraulBeine beginnen dann die Arme hinzu und solange wie möglich Kraul unter Wasser, Rest der Bahn locker P = 20" + 4 x 50 m KraulBeine mit Brett P = 30" + 2 x (4 x 100 m) Im Wechsel je 2 x GA 1/ 2 x GA 2 P = 90"/ 200 m locker beliebig nach den ersten 400 m + 200 m Ausschwimmen gesamt: 2.2 km		P = Pause Tü = Technik Übung	<i>Schnelligkeit ist die Fähigkeit, auf kurzen Strecken maximales Tempo zu realisieren. Doch auch für lange Distanzen ist ein hohes Grundtempo vorteilhaft, da beim Schnelligkeitstraining auch die neuromuskuläre Ansteuerung entwickelt wird.</i> Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m Einschwimmen + 4 - 6 x 50m Kraul Tü P = 20" [Wechselzug/ Reißverschluss/ einarmig Schwimmen] + 4 x 50 m davon 25 m Kraul Sprint/ 25 m Brust P = 20" + 100 m locker <u>beliebig</u> + 3 - 5 x 100 m Kraul zügig P = 20" + 300 m GA 1 2 x (25 m Brust/ 50 m Rücken/ 75 m Kraul) + 100 m Ausschwimmen gesamt: 1.7 km

SCHWIMMEN

PLAN 1	GA 1	PLAN 2	JOKER	GA 1
Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m Einschwimmen beliebig + 4 x 150 m davon 50 m 5 Züge Fäuste 5 Züge normal Kraul/ 50 m Brust/ 50 m Kraul Steigerung P = 20" + 6 x 50 m Tiefer Abstoß von der Wand, mit KraulBeine beginnen dann die Arme hinzu und solange wie möglich Kraul unter Wasser, Rest der Bahn locker P = 20" + 4 x 100 m 50 m KraulBeine mit Brett/ 50 m Kraul Arme mit Brett zwischen den Knöcheln festklemmen P = 30" + 200 m Ausschwimmen	gesamt: 1.7 km	P = Pause TÜ = Technik Übung	Mentale Härte Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 1500 m - 2000 m Dauerschwimmen gesamt: 2.0 km	

SCHWIMMEN

PLAN 1	GA 1	PLAN 2	JOKER	GA 2
Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m Einschwimmen beliebig + 400 m Kraul TÜ beliebige Auswahl an technischen Übungen schwimmen [25 m TÜ/ 25 m locker] Alles ohne Pause!!! also locker und konzentriert schwimmen + 3 - 5 x 200 m Kraul im Bereich der Grundlagenausdauer die letzten 25 m leicht steigern, P = 20" + 200 m Ausschwimmen	gesamt: 1.8 km	P = Pause TÜ = Technik Übung	Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m Einschwimmen beliebig + 20 x 50 m Kraul (5 x 4) 1. locker 2. leicht gesteigert 3. Wettkampftempo 4. maximal Immer P = 15" + 500 m - 700 m Kraul Dauerschwimmen	gesamt: 1.7 km

SCHWIMMEN

PLAN 1	Endspurt	PLAN 2	JOKER	GA 2
Das Endspurtverhalten spielt im Schwimmen, ganz gleich ob im Becken oder im Freiwasser, eine wichtige Rolle hinsichtlich einer optimalen Renngestaltung. Nur wer am Ende das Tempo hoch halten kann, bleibt in seinen taktischen Möglichkeiten flexibel. Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 100 m - 300 m Einschwimmen beliebig + 300 m Kraul Arme und Beine in beliebigem Wechsel + 8 x 50 m Kraul Abstoß von der Wand mit Gleitphase bis zum Stillstand dann Übergang in ganze Lage bis zur 35 m - Marke dann die letzten 15m ganz locker P = 30" + 400 + 300 + 200 + 100 m: Jeweils 300 m/ 225 m/ 150 m/ 75 m Kraul GA1 - GA1/2 + Rest Kraul GA2, P = 60" + 200 m Ausschwimmen	gesamt: 2.2 km	P = Pause TÜ = Technik Übung	Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m Einschwimmen beliebig + 20 x 50 m Kraul (5 x 4) 1. locker 2. leicht gesteigert 3. Wettkampftempo 4. maximal Immer P = 15" + 500 m - 700 m Kraul Dauerschwimmen	gesamt: 1.7 km

SCHWIMMEN

PLAN 1	Tempodiktat	PLAN 2	JOKER	GA 1
<p>Die Aufgabe der Hauptserien aus insgesamt zehn 100-Meter-Intervallen ist es, alle Intervalle in ein und demselben Tempo zu schwimmen. Versuche, nicht mehr als zwei Sekunden Differenz zwischen dem schnellsten und langsamsten Intervall zu realisieren. Der Intensitätsbereich im Übergang von GA1 zu GA2 stellt die Aufgabe unter einen zusätzlichen Schwierigkeitsgrad.</p> <p>Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u></p> <p>+ 200 m Einschwimmen + 2 x 100 m TÜ (25 m Wasserballkraul/ 25 m Kraul/ 25 m Wechselzug/ 25 m Kraul) P = 30" + 4 x 50 m (25 m Kraul Fäuste/ 25 m Kraul) + 5 x 100 m Kraul GA1 - 2 zügig schwimmen, P = 40" + 2 Min. Pause 5 x 100 m Kraul GA1 - 2 zügig schwimmen, P = 30" + 2 Min. Pause + 200 m Ausschwimmen gesamt: 1.8 km</p>		<p>P = Pause TÜ = Technik Übung</p>	<p>Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u></p> <p>+ 200 m Einschwimmen beliebig + 8 x 50 m 25 m TÜ/ 25 m Kraul Immer P = 30" 1 u 2: Fäuste 3 u 4: Reißverschluss - Schwimmen 5 einarmig rechts (passiver Arm liegt vorne) 6 einarmig links (passiver Arm liegt vorne) 7 und 8 Wechselzug mit richtig Druck <u>unterwasser</u> + 3 x 400 m Kraul GA1, P = 30" + 200 m Ausschwimmen gesamt: 2.0 km</p>	

SCHWIMMEN

PLAN 1	2 km Kraftpille	PLAN 2	JOKER	GA 1
<p>Keine Ausreden! Wer nur wenig Zeit hat und dennoch etwas bewirken möchte, der dreht am besten an der Intensitätsschraube. In dieser Einheit geht es um kurze, intensiver Belastungen. Vorher gut aufwärmen sodass Du schon leicht geschwitzt bist.</p> <p>Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u></p> <p>+ 200 m Einschwimmen + 8 x 50 m Kraul 1 - 4 gleichmäßig, 5 - 8 gesteigert P = 20" + 100 m locker + 8 x 50 m 25 m BrustArme/ KraulBeine + 25 m locker, P = 20" + 100 m locker + 8 x 50 m 25 m Kraul Sprint + 25 m Kraul mit Fäusten, P = 20" + 100 m locker + 4 x 50 m Kraul <u>max</u>!!! P = 10" + 200 m Ausschwimmen gesamt: 2.0 km</p>		<p>P = Pause TÜ = Technik Übung</p>	<p>Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u></p> <p>+ 200 m Einschwimmen beliebig + 8 x 50 m 25 m TÜ/ 25 m Kraul Immer P = 30" 1 u 2: Fäuste 3 u 4: Reißverschluss - Schwimmen 5 einarmig rechts (passiver Arm liegt vorne) 6 einarmig links (passiver Arm liegt vorne) 7 und 8 Wechselzug mit richtig Druck <u>unterwasser</u> + 3 x 400 m Kraul GA1, P = 30" + 200 m Ausschwimmen gesamt: 2.0 km</p>	

SCHWIMMEN

PLAN 1	GA 2	PLAN 2	GA 1	JOKER
Grundlagenausdauer 1 mit GA 2 Intervallen Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 500 m Einschwimmen + 400 m GA 1 davon 375 m GA 1/ 25 m GA 2 P = 30 " + 300 m GA 1 davon 250 m GA 1/ 50 m GA 2 P = 30 " + 200 m GA 1 davon 125 m GA 1/ 75 m GA 2 P = 30 " + 100 m GA 2 P = 30 " + 4 x 25 m Kraul <u>max!!!</u> P = 60 " + 400 m Ausschwimmen gesamt: 2.0 km		Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 1500 - 2000 m Dauerschwimmen geringe Intensität gesamt: 2.0 km		

SCHWIMMEN

PLAN 1	GA 2	PLAN 2	JOKER
Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u> + 200 m Kraul/ Brust und Rücken im 25er Wechsel einschwimmen + 4 - 6 x 50 m davon 25 m KraulBeine mit Tempo!!! / 25 m Kraul P = 20 " + 8 x 100 m immer 15 m Tü/ 35 m Kraul P = 20 " 1 - 4 einarmig/ passiver Arm vorne/ hoher Ellenbogen unter Wasser 5- 8 Wechselzug/ steigender Druck unter Wasser + 4 x 100 m Kraul mit <u>Paddles</u> und <u>Pullbuoy</u> GA 2 + 4 - 6 x 50 m davon 25 m KraulBeine mit Tempo!!! / 25 m Kraul P = 20 " + 100 m ausschwimmen gesamt: 2.1 km			



PLAN 1

GA 1

PLAN 2

JOKER

SCHWIMMEN

Gelenke mobilisieren und leichtes Stretching
+
100 m Einschwimmen beliebig
+
4 x 50 m
25 m Brust oder Rücken/ 25 m Kraul P = 20"
+
4 x 50 m Tiefer Abstoß von der Wand, soweit wie
möglich Tauchen, Rest locker P = 30"
+
4 x 100 m Kraul Atempyramide, alle 25 m Wechsel
2er/ 3er/ 4er/ 5er Atmung P = 30"
+
8 x 100 m 1 u 2 GA 1/ 3 u 4 GA 2/ Rest GA 1 P = 90"
+
100 m locker beliebig
+
4 x 50 m Tiefer Abstoß von der Wand, soweit wie
möglich Tauchen, Rest locker P = 30"
+
4 x 100 m Kraul Atempyramide, alle 25 m Wechsel
2er/ 3er/ 4er/ 5er Atmung P = 30"
+
100 m Ausschwimmen **gesamt: 2.5 km**

SCHWIMMEN

PLAN 1	GA 1	PLAN 2	JOKER
<p>Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u></p> <p>+ 200 m Einschwimmen beliebig</p> <p>+ 4 x 100 m 50 m Kraul Arme mit <u>Pullbuoy</u>/ 50 m Kraul normal ruhiges Tempo P = 20"</p> <p>+ Ausdauerpyramide: 50 m / 100 m/ 150 m/ 200 m/ 150 m / 100 m/ 50 m je kürzer die Strecke desto schneller! P = 20"</p> <p>+ 4 x 100 m Kraul Atempyramide, alle 25 m Wechsel 2er/ 3er/ 4er/ 5er Atmung P = 30"</p> <p>+ 4 x 100 m 50 m Kraul Arme mit <u>Pullbuoy</u>/ 50 m Kraul normal ruhiges Tempo P = 20"</p> <p>+ 4 x 50 m davon 15 m <u>max!!!</u>/ 35 locker Kraul P = 30"</p> <p>+ 100 m Ausschwimmen gesamt: 2.5 km</p>			

SCHWIMMEN

PLAN 1	Endspurt	PLAN 2	JOKER	GA 1
<p>Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u></p> <p>+ 300 m Einschwimmen beliebig</p> <p>+ 300 m Kraul Arme und Beine in beliebigem Wechsel</p> <p>+ 8 x 50 m Kraul Abstoß von der Wand mit Gleitphase bis zum Still- stand dann Übergang in ganze Lage bis zur 35 m - Marke dann die letzten 15m ganz locker P = 30"</p> <p>+ 400 + 300 + 200 + 100 m: Jeweils 300 m/ 225 m/ 150 m/ 75 m Kraul GA1 - GA1/2 + Rest Kraul GA2, P = 60"</p> <p>+ 200 m Ausschwimmen gesamt: 2.2 km</p>				
<p>Gelenke mobilisieren und leichtes <u>Stretching</u></p> <p>+ 200 m Einschwimmen beliebig</p> <p>+ 4 x 100 m 50 m Kraul Arme mit <u>Pullbuoy</u>/ 50 m Kraul normal ruhiges Tempo P = 20"</p> <p>+ Ausdauerpyramide: 50 m / 100 m/ 150 m/ 200 m/ 150 m / 100 m/ 50 m je kürzer die Strecke desto schneller! P = 20"</p> <p>+ 4 x 100 m Kraul Atempyramide, alle 25 m Wechsel 2er/ 3er/ 4er/ 5er Atmung P = 30"</p> <p>+ 4 x 100 m 50 m Kraul Arme mit <u>Pullbuoy</u>/ 50 m Kraul normal ruhiges Tempo P = 20"</p> <p>+ 4 x 50 m davon 15 m <u>max!!!</u>/ 35 locker Kraul P = 30"</p> <p>+ 100 m Ausschwimmen gesamt: 2.5 km</p>				



PLAN 1

PLAN 2

JOKER

SCHWIMMEN

Gelenke mobilisieren und leichtes Stretching
+
200 m Einschwimmen beliebig
+
4 x 100 m
50 m Kraul Arme mit Pullbuoy/ 50 m Kraul normal
ruhiges Tempo P = 20"
+
Ausdauerpyramide:
50 m / 100 m / 150 m / 200 m / 150 m / 100 m / 50 m
je kürzer die Strecke desto schneller! P = 20"
+
4 x 100 m Kraul Atempyramide, alle 25 m Wechsel
2er/ 3er/ 4er/ 5er Atmung P = 30"
+
4 x 100 m
50 m Kraul Arme mit Pullbuoy/ 50 m Kraul normal
ruhiges Tempo P = 20"
+
4 x 50 m davon 15 m max!!!/ 35 locker Kraul P = 30"
+
100 m Ausschwimmen **gesamt: 2.5 km**