

Trainingsplan „Schwimmen für fortgeschrittene Einsteiger“

Basis: Sie schwimmen 500 Meter ohne Pause in einer frei wählbaren Schwimmart.

Ziel: Sie schwimmen nach zwölf Wochen Training 2.000 Meter in einer frei wählbaren Schwimmart.

Wählen Sie für Ihr Training die Schwimmart, die Sie am besten beherrschen. Vor Aufnahme des Trainings empfiehlt es sich, die Schwimmstiltechnik zu festigen.

Erläuterungen zum Tempo

- GA1: Grundlagenausdauer 1: Puls etwa 60 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- GA2: Grundlagenausdauer 2: Puls 75 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Woche 1						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	100 m einschwimmen, 2 x 200 m GA1, dazwischen 1 min Pause	Ruhetag	Ruhetag	100 m einschwimmen, 2 x 200 m GA1, dazwischen 1 min Pause	Ruhetag	20 min schwimmen am Stück

- Hinweis 1: Falls es Ihnen nicht möglich ist, die im Trainingsplan angegebene Strecke am Stück durchzuhalten, können Sie diese auch in Intervalle einteilen oder etwas langsamer schwimmen.
- Hinweis 2: Ist Ihnen der Leistungssprung von einer zur nächsten Woche zu groß, wiederholen Sie den Trainingsplan der vergangenen Woche.

Woche 2						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	150 m einschwimmen, 200 m GA1, 40 sec Pause, 50 m GA1, 1 min Pause, 200 m GA1	Ruhetag	Ruhetag	150 m einschwimmen, 100 m GA1, 40 sec Pause, 200 m GA1	Ruhetag	500 m schwimmen am Stück

Woche 3						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	200 m einschwimmen, 2 x 300 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	200 m einschwimmen, 100 m GA2, 40 sec Pause, 200 m GA1	Ruhetag	600 m schwimmen am Stück

Woche 4						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	250 m einschwimmen, 400 m GA1	Ruhetag	Ruhetag	250 m einschwimmen, 100 m GA2, 40 sec Pause, 2 x 250 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	750 m schwimmen am Stück

Woche 5						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 100 m GA2, 40 sec Pause, 2 x 250 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 150 m GA2, 40 sec Pause, 400 m GA1	Ruhetag	750 m schwimmen am Stück

Woche 6						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 150 m GA2, 40 sec Pause, 500 m GA1	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 150 m GA2, 40 sec Pause, 2 x 300 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	800 m schwimmen am Stück

Woche 7						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 150 m GA2, 40 sec Pause, 2 x 300 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 200 m GA2, 40 sec Pause, 2 x 300 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag

Woche 8						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 300 m GA1, 40 sec Pause, 100 m GA2, 40 sec Pause, 400 m GA1	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 3 x 400 m GA2, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	1.000 m schwimmen am Stück

Woche 9						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 200 m GA2, 1 min Pause, 2 x 400 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 3 x 400 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	2 x 750 m GA1, dazwischen 1 min Pause

Woche 10						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 200 m GA2, 1 min Pause, 2 x 500 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 3 x 500 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	2 x 1.000 m GA1, dazwischen 1 min Pause

Woche 11						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 250 m GA2, 1 min Pause, 2 x 500 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 4 x 500 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	2 x 1.200 m GA1, dazwischen 1 min Pause

Woche 12						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 4 x 500 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	300 m einschwimmen, 2 x 1.000 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	2.000 m schwimmen am Stück