

Wettkampfschliff für Freiwasser-Schwimmer

# 10 Wochen bis zum Schwimmstart

DOWNLOAD  
TRAININGSPLÄNE  
www.fitforlife.ch/  
schwimmtrainingsplaene

## Block 1

### WOCHEN 10, 9 UND 8

2 Trainings pro Woche im Pool

#### WOCHEN 10 (3000–3500 M)

- 500–600 m** qualitativ einschwimmen mit technischen sowie koordinativen Übungen und ganzer Lage mit sauberer Technik
- 5 × (4 × 50 m)** Kraul GA2, Pause zwischen den 50-ern: 20–30 sek, nach einem Block à 4 × 50 m entweder ganz locker «baden» oder 60–90 sek Pause machen
- 100–200 m** locker schwimmen (kein Kraul)
- 5 × 100 m** Kraul im Tempo steigern von GA (genussvoll) bis GA2 (schnell), die letzten 10–15 m sollen wehmachen, Pause zwischen den 100-ern: 30–45 sek
- 100–200 m** locker schwimmen (kein Kraul)
- 3 × 200 m** Kraul GA1+ (Tempo nur so schnell wählen, dass der letzte 200-er gleich schnell ist wie der erste), Pause zwischen den 200-ern: 10–15 sek
- 200–400 m** ausschwimmen (wenig Kraul)

#### WOCHEN 9 (2900–3400 M)

- Wie in Woche 10, jedoch:
- Pausen um 5 sek verkürzen
  - statt 5 × (4 × 50 m) nur 4 × (4 × 50 m)
  - statt 5 × 100 m jetzt 4 × 150 m
  - statt 3 × 200 m jetzt 2 × 300 m

#### WOCHEN 8 (2900–3400 M)

- Wie in Woche 10, jedoch:
- Pausen um 10 sek verkürzen
  - statt 5 × (4 × 50 m) nur 3 × (4 × 50 m)
  - statt 5 × 100 m jetzt 6 × 100 m
  - statt 3 × 200 m jetzt 2 × 400 m



### WOCHEN 7 = RUHEWOCHE

Ruhewoche! Nur ein Training gegen Ende der Woche im Pool für die 2. Standort-Bestimmung. Daneben:

- Material-Check (Neopren erlaubt? Ab wann müssen Wetsuits getragen werden?)
- Definieren von Wettkampf-Dress und weiteren Utensilien (Brille und Ersatzbrille, eine Badekappe zum Unterziehen, Bodyglide-Stick gegen Scheuerstellen, Pre-Race-Ernährung wie Gel, Koffein-Shot, Sportgetränk, Riegel o. Ä.)
- Besonderheiten der Schwimmstrecke? (Landgang, Blockstarts, Sonneneinstrahlung, markante Orientierungspunkte, Ausstieg, Distanz zur Wechselzone usw.)

## Block 2

### WOCHEN 6, 5 UND 4

Je 1 Training pro Woche im Pool und 1 Training im Open Water

#### WOCHEN 6 POOL (3000–3600 M)

- 200–400 m** qualitativ einschwimmen mit technischen sowie koordinativen Übungen und ganzer Lage mit sauberer Technik
- 3 × (4 × 100 m)** Kraul GA2, Pause zwischen den 100-ern: 20–30 sek, nach einem Block à 4 × 100 m entweder ganz locker baden oder 60–90 sek Pause machen
- 100–200 m** locker schwimmen (kein Kraul)
- 4 × 150 m** Kraul im Tempo steigern von GA (genussvoll) bis GA2 (schnell), die letzten 15–25 m sind sehr schnell, Pause zwischen den 150-ern: 30–45 sek
- 100–200 m** locker schwimmen (kein Kraul)
- 3 × 200 m** Kraul GA1+ (Tempo nur so schnell wählen, dass der letzte 200-er gleich schnell ist wie der erste), jeweils bei jedem 10. Zug nach vorne atmen und die ersten 5–10 m nach dem Abstoss mit Fäusten schwimmen, Pause zwischen den 200-ern: 10–15 sek
- 200–400 m** ausschwimmen (wenig Kraul)

### WOCHEN 6, 5 UND 4 OPEN WATER

- 15 min** locker einschwimmen
- 10 Sprints** zwischen zwei markanten Punkten im Abstand von 50–100 m (z. B. Boje, Floss, Kirchturm, Baum am Ufer) und als Pause zwischen den Sprints je 10–15 sek locker baden
- 10 min** locker GA1 bis an Land zurück und aus dem Wasser gehen
- 15–20 min** mit spritzigem Landstart einer Reihe von Bojen entlangschwimmen, dabei bei jeder Boje das Tempo variieren zwischen GA1+ und GA2, von der letzten Boje bis an Land zurück mit Schlussspurt
- 20 min** mit Sprintstart (1 Minute lang sehr schnell mit Ser-Atmung) eine lange Strecke GA1+ an Bojen entlangschwimmen, dabei versuchen, das Tempo bis am Schluss nicht zu verlieren oder gegen Ende hin eher etwas anzuziehen
- 10 min** ohne Neopren ausschwimmen, wenig Kraul

#### WOCHEN 5 POOL (2700–3300 M)

- Wie in Woche 6, jedoch:
- Pausen um 5 sek verkürzen
  - statt 3 × (4 × 100 m) nur 3 × (3 × 100 m)
  - statt 4 × 150 m jetzt 6 × 100 m
  - statt 3 × 200 m jetzt 2 × 300 m

#### WOCHEN 4 POOL (2800–3400 M)

- Wie in Woche 6, jedoch:
- Pausen um 10 sek verkürzen
  - statt 3 × (4 × 100 m) nur 4 × (2 × 100 m)
  - statt 4 × 150 m jetzt 6 × 100 m
  - statt 3 × 200 m jetzt 2 × 400 m

## Block 3



### WOCHEN 3 = RUHEWOCHE

Ruhewoche! Ein GA1-Ausdauertraining von 30–45 Minuten gegen Ende der Woche in einer gewollt ungewohnten Umgebung absolvieren. Das kann sein:

- total überfülltes Hallen- oder Freibad
- im Fluss gegen die Strömung
- im See bei hohem Wellengang
- im See gegen das Sonnenlicht

#### WOCHEN 2 GENERALPROBE POOL

- 300–500 m** locker einschwimmen
- 60–70%** der Wettkampf-Distanz in 200-m-Abschnitte einteilen und in zügigem GA1+ mit 5–10 sek Pause schwimmen, die ersten 100 m sprinten und auch nach vorne atmen.
- 300–500 m** ganz locker ausbaden

### WETTKAMPF

- Schwimmbrille unter der Badekappe tragen, damit sie nicht verrutscht oder heruntergerissen wird (Massenstart!). Geeignetes Modell rechtzeitig beschaffen inkl. Reservebrille.
- Schmuck und Piercings ausziehen (Massenstart, Schürfstellen).
- Körperstellen, die zum Wundreiben neigen, mit Body Glide einreiben (Nacken, Oberarminnenseite und entsprechende Stellen auf der Körperseite, Nähte des Badeanzugs).
- Sonnencreme nicht vergessen.
- Sich vor dem Rennen den Kurs einprägen, nach Möglichkeit die Lage der Bojen vom Ufer aus überprüfen.
- Aufwärmen und einschwimmen. Wer nicht einschwimmen will, bringt den Kreislauf mit Gymnastik (Hüpfen, Joggen, Arme kreisen usw.) auf Touren.
- Nicht zu weit vorne starten, sonst wird man als mässiger Schwimmer vom Feld überrollt.
- Den Kopf zur Orientierung alle 8–15 Züge vor dem Atmen kurz vorne heben, um zu sehen, in welche Richtung es geht. Dann wird der Kopf fliegend zur Seite abgedreht für die Atmung, die dann wie gewohnt seitlich erfolgt und im Armzug integriert ist.