

Name:

Zeitraum:

Tag	Datum	Land	Ocean	Wasser / km	Schwimmerische Trainingsinhalte (Ar = Arme / Be = Beine / Ge = Gesamt) oder rettungssportspezifische Trainingsinhalte (Puppe / Puppe Flossen / Tube Flossen / Flossen / Hindernis) Intensität / Belastung (nach BZ (1-8) oder nach GA 1 / Schwelle / GA 2 / WA / SA)					Land- /Krafttraining	Bemerkungen (Wettkampfphase)	
					Einschwimmen / Erster Teil des Trainings		Hauptteil / Hauptserie / zweiter Teil des Trainings		Ausschwimmen / dritter Teil des Trainings			
So	1.1.											
Mo	2.1.	X		3,5			F Gesamt	GA 1			30 Min. Stabi	Ausdauertraining
Di	3.1.	X		3,5			Puppe Flossen (insg. Ca. 600m)	GA 1 und Schwelle			60 Min. joggen	
Mi	4.1.			4,5			F Gesamt (100er)	GA 1 und Schwelle				
Do	5.1.			4,0			Puppe	GA 2				
Fr	6.1.			4,2			Puppe Flossen Tube	Schwelle und GA 2				
➔ Beispiel für eine Woche mit den minimal Angaben zum Training (Schwerpunkte + km Angaben + Beschreibung Trainings-/Wettkampfphase)												
Mo	9.1.	X		3,5	Lagen Ge	GA 1	50er in F	GA 1	1 x 1000m weiche Flossen	GA 1	30 Min. Stabi	Ausdauertraining mit Schwerpunkt bei F
Di	10.1.	X		3,5	Lagen Ar	GA 1	12 x 100m F (Abgang 2:00)	GA 1			60 Min. joggen Mit Tempowechsel	
Mi	11.1.			4,5	Tauchübung	GA 1	Serien in Puppe und Kombi	GA 1 und Schwelle	F Schnorchel	GA 1		
Do	12.1.	X		4,0	F technische Übung	GA 1	200er F (Pause 45s)	GA 1 bis Schwelle	Weiche Flossen Lagen	GA 1	60 Min. joggen	
Fr	13.1.	X		4,2	F technische Übung 12 x 25m tauchen	GA 1	15 x 100m F / R (Abgang 2:00)	GA 1	2 x 600m weiche Flossen	GA 1	30 Min. Stabi 30 Min. Schnellkraft	
➔ Beispiel für eine Woche mit den durchschnittlichen Angaben zum Training (Schwerpunkte + grobe Übersicht Ein- und Ausschwimmen)												
Mo	16.1.		X				4 x 10 Min. Board Ausdauer 8 x 2 Min. Board intensiv	GA 1 GA 2				
Di	17.1.		X				90 Min. Ski fahren Ausdauer 10 x 30 Schläge schnell	GA 1 GA 2	10 x Skistart	GA 1		
Mi	18.1.			4,0	3 x 300m Ar / Be / Ge 8 x 50m Techn. Übung	GA 1	6 x 50m tauchen 8 x 50m Puppe Flossen	Schwelle + GA 2	2 x 400 F Schnorchel 2 x 600 weiche Flossen	GA 1		
Do	19.1.	X		4,0	8 x 50m F Übung 12 x 100m Arme	GA 1	10 x 100m mit Sprints bis 25er maximal	GA 2 + max.	Übung für Puppe	GA 1	30 Min. Stabi	
Fr	20.1.			4,5	8 x 50m F Übung 8 x 25m tauchen 3 x 400m Arme mit techn. Übungen	GA 1	15 x 100m F (Abgang 2:00)	GA 1 bis GA 2	Weiche Flossen	GA 1		

Sa	21.1.			Frei							
So	22.1.			Frei							
Mo	23.1.			3,5	F Übung tauchen	GA 1	6 x 100m Retten Flossen	GA 1 bis GA 2	1 x 1000m weiche Flossen + Schnorchel	GA 1	
Di	24.1.	X		3,5	F / R / Vorübung Puppe		4 x 50m Puppe Flossen 4 x 50m tauchen 4 x 50m Puppe Tube Flossen 4 x 25m Puppe	GA 2 Schwelle GA 2 GA 2	Lagen / Puppenaufnahme	GA 1	20 Min. Stabi Schwerpunkt Körperspannung
Mi	25.1.			3,0	Wettkampfeinschwimmprogramm		6 x 50m Puppe Flossen	GA 2	Weiche Flossen	GA 1	
Do	26.1.	X		2,5	Wettkampfeinschwimmprogramm		4 x 100m mit kurzen Sprints	maximal	Einklicken üben für LS	GA 1	20 Min. Stabi
➔ Beispiel für eine Woche mit ausführlichen Angaben zum Trainings (detaillierte Pläne)											
So	29.1.										Wettkampf
Mo	30.1.			Frei							
Di	31.1.			3,0			Lockerer schwimmen Teilweise mit weichen Flossen				Aktive Regeneration nach dem Wettkampf

Wettkampfzeiten (29.1.2012):