

My Swim Coach

TRAIN BETTER. SWIM FASTER.

4
TURTLE

powered by  aquafeel

WWW.MY-SWIMCOACH.COM

GLOSSARY

De	Delphin	Kr-Abschl.	Kraul-Abschlag	Altdtsch-Rü	Altdeutsch-Rückenschwimmen
Rü	Rücken	Mini-La	Mini-Lagen	Kr-Faust	Kraul-Faust
Br	Brust	La-Wechsel	Lagen-Wechsel	Kr-offene Hand	Kraul offene Hand
Kr	Kraul	La-Reihe	Lagen-Reihenfolge	max	maximal
Li	Links	De-Sprünge	Delphin-Sprünge	lo	locker
Re	Rechts	HuPa	Hundepaddeln	TB	Teilbewegung
La	Lagen	WaBa-Kr	Wasserball-Kraul	Serie	Serie
De-Abschl.	Delphin-Abschlag	GB	Gesamtbewegung	TÜ	Technische Übungen
Br-Tz	Brust-Tauchzüge	Ile de Fonso	Brust-Tauchzug / Brust-Zug	Stabis	Rumpfstabilisationsübungen

GLOSSAR: Detaillierte Erklärungen findet man im Schwimmtrainings-Glossar unter my-swimcoach.com

NOTE: Die Nutzung der durch My Swim Coach bereitgestellten Trainingspläne erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keine Haftung für körperliche, sachbezogene oder geistige Schäden die durch das Training unter Anleitung der Trainingspläne entstehen.

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 1

NOCH 32 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT KURZEN SPRINTS (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	4 x	250m	25 De + 50 Rü + 75 Br +100 Kr	05:58	00:15	00:20	1000m
3	6 x	50m	Kr mit Paddles (4 Züge li Arm + 4 Züge re Arm + Rest GB)	00:51	00:10	00:20	300m
4	2 x	100m	Kr-Beine	03:36	00:15	00:20	200m
5	4 x	100m	75 Kr (ruhiges Tempo) + 5s Pause + 25 Kr (max Tempo)	01:46	00:20	00:20	400m
6	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m
Gesamt:							2500m

TURKE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 1

NOCH 32 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT GLEITEN UND ROLLEN (14 AUFGABEN)

N r.	W d h.	D i s t a n z	B e s c h r e i b u n g	T e m p o	P a u s e n a c h W d h.	P a u s e n a c h S e r i e	G e s a m t
1	1 x	400m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	08:54	00:00	00:20	400m
2	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr (li Arm) + 50 Kr <small>Hinweis: passiver Arm ausgestreckt vor dem Körper, atmen zur aktiven Seite hin</small>	02:10	00:00	00:10	100m
3	1 x	100m	Kr (Rollen um die Längsachse bis in Seitenlage)	01:57	00:00	00:10	100m
4	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr (li Arm) + 50 Kr <small>Hinweis: passiver Arm liegt neben dem Körper, atmen zur aktiven Seite hin</small>	02:10	00:00	00:10	100m
5	1 x	100m	Kr (Rollen um die Längsachse bis in die Seitenlage)	01:57	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr (li Arm) + 50 Kr GB <small>Hinweis: passiver Arm liegt neben dem Körper, atmen zur passiven Seite hin</small>	02:10	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	Kr (Rollen um die Längsachse bis in die Seitenlage)	01:57	00:00	00:10	100m
8	8 x	50m	Lagenwechsel	01:02	00:10	00:20	400m
9	1 x	100m	50 Br (4 Armzüge + 4 Beinschläge im Wechsel) + 50 Br	02:28	00:00	00:10	100m
10	1 x	100m	25 Rü-Abschl. + 25 Rü im Wechsel	02:17	00:00	00:10	100m
11	1 x	100m		02:28	00:00	00:10	100m

TURNE

50 Br (4 Armzüge + 4 Beinschläge im Wechsel) + 50 Br

12	1 x	100m	25 Rü-Abschl. + 25 Rü im Wechsel	02:17	00:00	00:10	100m
13	8 x	50m	Lagenwechsel	01:02	00:10	00:20	400m
14	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2500m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 1

NOCH 32 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - KURZE DAUERBLÖCKE (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	100m	Rü	02:17	00:00	00:00	100m
2	1 x	200m	50 HuPa + 50 Kr Faust + 50 Kr offene Hand + 50 Kr	04:51	00:00	00:00	200m
3	1 x	100m	La (De-Abschl.: 2li/2re statt De)	02:13	00:00	00:20	100m
4	3 x	400m	Kr (10 Minuten Dauerschwimmen) <small>Hinweis: ca. 400m-600m</small>	Sehr (ruhiges Tempo)	00:00	00:20	1200m
5	4 x	100m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	03:21	00:10	00:20	400m
6	2 x	100m	25 Kr (Tempo steigern bis 90%) + 75 Rü (ruhiges Tempo)	02:18	00:20	00:20	200m
7	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:55	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2400m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 1

NOCH 32 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - RUHIGE 100ER (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	4 x	150m	Einschwimmen beliebig	02:55	00:00	00:20	600m
2	8x	100m	Kr	01:57	00:05	00:20	800m
3	2 x	50m	15 Kr (max Tempo) + 35 andere Stilart (ruhiges Tempo)	00:55	00:20	00:20	100m
4	8 x	100m	Kr	01:57	00:05	00:20	800m
5	2 x	50m	15 Kr (max Tempo) + 35 andere Stilart (ruhiges Tempo)	00:55	00:20	00:20	100m
6	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m
Gesamt:							2600m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 1

NOCH 32 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT DIFFERENZIERUNGS- UND
RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT (21 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	10 Minuten Einschwimmen beliebig Hinweis: ca. 400m-600m	ruhige s Tempo	00:00	00:20	400m
2	1 x	100m	Kr-Arme (1 Zug li Arm + 2 Züge re Arm im Wechsel)	02:36	00:00	00:10	100m
3	1 x	100m	Kr (dabei je 25m 2er + 25m 6er- Beinschlag im Wechsel)	01:53	00:00	00:10	100m
4	1 x	100m	De-Abschl.: 4li-4re-2GB	02:13	00:00	00:10	100m
5	1 x	100m	Br (1 Armzug + 3 Beineschläge im Wechsel)	02:36	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	Kr (dabei jeden 3. Beinschlag betonen)	01:53	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	Kr-Arme (2 Züge li Arm + 1 Zug re Arm im Wechsel)	02:36	00:00	00:10	100m
8	1 x	100m	Kr (dabei je 25m 2er + 25m 6er- Beinschlag im Wechsel)	01:53	00:00	00:10	100m
9	1 x	100m	De-Abschl.: 4li-4re-2GB	02:13	00:00	00:10	100m
10	1 x	100m	Br (1 Armzug + 3 Beineschläge im Wechsel)	02:36	00:00	00:10	100m
11	1 x	100m	Kr (dabei jeden 3. Beinschlag betonen)	01:53	00:00	00:10	100m

TURNE

12	1 x	400m	Kr	07:26	00:00	00:20	400m
13	1 x	50m	25 Kr (maxe Frequenz) + 25 Kr (ruhiges Tempo)	00:50	00:00	00:10	50m
14	1 x	50m	25 Br (langes Gleiten) + 25 Br (ruhiges Tempo)	01:06	00:00	00:10	50m
15	1 x	50m	25 Rü (maxe Frequenz) + 25 Rü (ruhiges Tempo)	01:00	00:00	00:10	50m
16	1 x	50m	25 De (langes Gleiten) + 25 Kr (ruhiges Tempo)	01:03	00:00	00:10	50m
17	1 x	50m	25 Kr (maxe Frequenz) + 25 Kr (ruhiges Tempo)	00:50	00:00	00:10	50m
18	1 x	50m	25 Br (langes Gleiten) + 25 Br (ruhiges Tempo)	01:06	00:00	00:10	50m
19	1 x	50m	25 Rü (maxe Frequenz) + 25 Rü (ruhiges Tempo)	01:00	00:00	00:10	50m
20	1 x	50m	25 De (langes Gleiten) + 25 Kr (ruhiges Tempo)	01:03	00:00	00:10	50m
21	1 x	200m	25 De-Sprünge + 75 Kr im Wechsel	04:09	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2400m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 2

NOCH 31 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT HYPOXIETRAINING (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Einschwimmen (kein Kraul)	05:00	00:00	00:20	200m
2	2 x	100m	25 Kr-Beine + 25 Kr + 25 Kr-Beine (in Rü-Lage) + 25 Rü	02:35	00:10	00:20	200m
3	4 x	200m	Kr (davon je 25m im 3er, 2er, 4er, 2er, 5er, 2er, 6er, 2er - Zug)	03:56	00:10	00:20	800m
4	2 x	50m	15 Kr (max Tempo) + 35 andere Stilart (ruhiges Tempo)	01:02	00:10	00:20	100m
5	4 x	200m	Kr (davon je 50m im 4er, 6er, 8er, 10er - Zug)	03:56	00:15	00:15	800m
6	2 x	50m	15 Kr (max Tempo) + 35 andere Stilart (ruhiges Tempo)	01:02	00:10	00:20	100m
7	2 x	300m	La (ohne De)	06:32	00:15	00:15	600m
8	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:54	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3000m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 2

NOCH 3 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT KURZEN SPRINTS (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	4 x	100m	75 Kr + 25 Rü	02:04	00:00	00:20	400m
2	4 x	100m	La (Kr statt De)	02:23	00:10	00:20	400m
3	6 x	100m	15 Kr (max Tempo) + 85 Kr (aktive Erholung)	01:51	00:10	00:20	600m
4	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:07	00:00	00:20	200m
5	1 x	800m	Kr	15:45	00:00	00:20	800m
6	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:54	00:00	00:00	200m
Gesamt:							2600m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 2

NOCH 31 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT TECHNIKSCHWERPUNKT
DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	200m	Kr	03:56	00:10	00:20	400m
2	2 x	100m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	03:07	00:10	00:20	200m
3	2 x	100m	25 Br + 25 Kr im Wechsel	02:07	00:10	00:20	200m
4	3 x	200m	200 Kr (dabei linke Hand 50 Kr-Faust + 50 offene Hand - rechte Hand normal - nach 100m Handwechsel)	03:45	00:15	00:20	600m
5	3 x	200m	50 Br + 50 Rü im Wechsel	04:43	00:15	00:20	600m
6	2 x	500m	100 Kr + 100 Kr (Paddle nur an der linken Hand) + 100 Kr (Paddle nur an der rechten Hand) + 200 Kr (mit beiden Paddles)	06:54	00:30	00:20	1000m
7	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:54	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3200m

TURKE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 2

NOCH 31 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT BEINSCHLAG (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	100m	Kr	01:52	00:00	00:00	100m
2	1 x	100m	50 HuPa + 50 WaBa-Kr	02:36	00:00	00:20	100m
3	4 x	50m	Mini-La	01:06	00:05	00:20	200m
4	1 x	200m	50 De-Beine + 150 Kr	03:53	00:00	00:15	200m
5	1 x	200m	50 Rü-Beine + 150 Rü	05:01	00:00	00:15	200m
6	1 x	200m	50 Br-Beine + 150 Br	06:02	00:00	00:15	200m
7	1 x	200m	50 Kr-Beine + 150 Kr	04:17	00:00	00:15	200m
8	1 x	200m	50 Br-Beine (in Rü-Lage) + 50 Altdt-Rü + 100 Kr	04:30	00:00	00:15	200m
9	2 x	200m	25 De-Sprünge + 175 Kr	04:09	00:15	00:30	400m
10	2 x	500m	300 Kr (mit Flossen) + 200 Kr	08:46	00:30	00:20	1000m
11	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:54	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3000m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 2

NOCH 31 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT KURZEN SPRINTS (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	300m	Einschwimmen beliebig	05:53	00:15	00:20	600m
2	1 x	100m	25 Kr-Beine + 25 Br + 50 Rü-Abschl.	02:37	00:00	00:15	100m
3	1 x	100m	25 Kr (Tempo steigern) + 75 Kr (ruhiges Tempo + langes Gleiten)	01:48	00:00	00:15	100m
4	15 x	100m	15 max + 85 (sehr ruhiges Tempo) (nach je zwei 100ern Kr einen 100er in Rü)	01:51	00:10	00:30	1500m
5	1 x	800m	Kr (15 min langsames Dauerschwimmen mit Paddles) Hinweis: ca. 800m-1100m	15 min (ruhige s Tempo)	00:00	00:20	800m
6	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:54	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3300m

TURNE

TRAININGSPLAN 1187 FÜR WOCHE 3

NOCH 30 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT BEWEGLICHKEIT (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:56	00:00	00:20	200m
2	4 x	100m	15 Tauchen (mit Kr-Beinschlag, Arme vor dem Körper) + 85 Kr	01:53	00:15	00:20	400m
3	1 x	100m	Kr (mit hohem Ellenbogen) <small>Hinweis: Nahe an der Wand oder Bahnbegrenzung schwimmen</small>	01:57	00:00	00:15	100m
4	1 x	100m	Kr (hinter dem Rücken übergreifen)	01:57	00:00	00:15	100m
5	1 x	100m	Kr (alle 2-3 Züge abwechselnd über die linke und rechte Seite in die Rü- Lage rollen + zurück)	01:57	00:00	00:15	100m
6	1 x	100m	25 Br (mit De-Beinschlag) + 75 Br <small>Hinweis: Hände über Wasser nach vorne bringen</small>	02:36	00:00	00:15	100m
7	1 x	100m	25 Rü (nur re-Arm) + 25 Rü (nur li- Arm) + 50 Rü (GB) <small>Hinweis: Passiver Arm gestreckt vor dem Körper</small>	02:28	00:00	00:20	100m
8	2 x	300m	La (kein De)	06:48	00:20	00:20	600m
9	1 x	400m	Ausschwimmen beliebig	09:47	00:00	00:00	400m

Gesamt: 2100m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 3

NOCH 30 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT PADDLES UND FLOSSEN (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	08:54	00:00	00:20	400m
2	4 x	200m	50 De- Beine mit Flossen (in Seitenlage) + 150 Kr mit Flossen	03:29	00:15	00:30	800m
3	4 x	150m	25 Rü + 50 Br + 75 Kr	03:08	00:15	00:30	600m
4	5 x	200m	Kr-Arme (mit Pull-Buoy + Paddles)	03:21	00:20	00:20	1000m
5	1 x	400m	25 De-Sprünge + 75 Kr im Wechsel	08:00	00:00	00:00	400m

Gesamt: 3200m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 3

NOCH 30 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN SPRINTS UND STEIGERUNGEN IN VERSCHIEDENEN LAGEN (13 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	1 x	100m	10 De-Beine (unter Wasser mit max Tempo) + 15 De (max Tempo) + 75 Kr (aktive Erholung)	01:48	00:00	00:15	100m
3	1 x	100m	10 De-Beine (unter Wasser in Rückenlage mit max Tempo) + 15 Rü (max Tempo) + 75 Rü (aktive Erholung)	02:12	00:00	00:15	100m
4	1 x	100m	10 Br (2 schnelle Tauchzüge) + 15 Br (max Tempo) + 75 Br (aktive Erholung)	02:17	00:00	00:15	100m
5	1 x	100m	10 Kr-Beine (unter Wasser mit max Tempo) + 15 Kr (max Tempo) + 75 Kr (aktive Erholung)	01:48	00:00	00:15	100m
6	1 x	100m	10 De-Beine (unter Wasser mit max Tempo) + 15 De (max Tempo) + 75 Kr (aktive Erholung)	01:48	00:00	00:15	100m
7	1 x	100m	10 De-Beine (unter Wasser in Rückenlage mit max Tempo) + 15 Rü (max Tempo) + 75 Rü (aktive Erholung)	02:12	00:00	00:15	100m
8	1 x	100m	10 Br (2 schnelle Tauchzüge) + 15 Br (max Tempo) + 75 Br (aktive Erholung)	02:17	00:00	00:15	100m

TURBO

9	1 x	100m	10 Kr-Beine (unter Wasser mit max Tempo) + 15 Kr (max Tempo) + 75 Kr (aktive Erholung)	01:48	00:00	00:20	100m
10	4 x	50m	Kr (Tempo schnell steigern)	00:45	00:20	00:20	200m
11	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:07	00:00	00:15	200m
12	2 x	50m	25 Kr (max Tempo) + 25 Kr (aktive Erholung)	00:47	00:30	00:20	100m
13	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (davon 200 kein Kraul)	07:04	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2000m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 3

NOCH 30 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT ÜBERKREUZKOORDINATION (13 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:56	00:00	00:15	200m
2	4 x	50m	4 x 50 Mini-La (2. + 4. Wdh. nur Beinschlag)	01:10	00:10	00:20	200m
3	1 x	100m	25 Br (nur li-Arm + re-Bein) 25 (nur re-Arm + li-Bein) + 50 Br	02:36	00:00	00:15	100m
4	1 x	100m	Kr-Abschl	01:59	00:00	00:15	100m
5	1 x	100m	25 Br (nur li-Arm mit re-Bein) + 25 (nur re-Arm mit li-Bein) + 50 Br	02:36	00:00	00:15	100m
6	1 x	100m	Rü-Abschl	02:30	00:00	00:15	100m
7	4 x	200m	Kr	03:41	00:15	00:20	800m
8	1 x	100m	Kr (betontes Rollen um die Längsachse)	01:57	00:00	00:15	100m
9	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr (li Arm) + 50 Kr Gesamtbewegung (passiver Arm neben dem Körper, atmen auf der aktiven Seite)	01:57	00:00	00:15	100m
10	1 x	100m	Kr (betontes Rollen um die Längsachse)	01:57	00:00	00:15	100m
11	1 x	100m		01:57	00:00	00:15	100m

TURF

25 (Kr re Arm) + 25 Kr (li Arm) + 50 Kr
Gesamtbewegung (passiver Arm
neben dem Körper, atmen auf der
passiven Seite)

12	1 x	100m	Kr (betontes Rollen um die Längsachse)	01:57	00:00	00:15	100m
13	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2400m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 3

NOCH 30 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LAGENPYRAMIDE (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	200m	(50 Kr + 50 Kr-Abschl. + 50 WaBa-Kr + 50 HuPa)	04:33	00:10	00:20	400m
2	1 x	100m	Kr	01:48	00:00	00:10	100m
3	1 x	200m	Rü	04:40	00:00	00:15	200m
4	1 x	300m	La (ohne De)	06:48	00:00	00:20	300m
5	3 x	400m	Kr	07:26	00:20	00:20	1200m
6	1 x	300m	La (ohne De)	06:48	00:00	00:20	300m
7	1 x	200m	Rü	04:40	00:00	00:15	200m
8	1 x	100m	Kr	01:48	00:00	00:20	100m
9	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:54	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3000m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 4

NOCH 29 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT HYPOXIETRAINING (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	300m	Einschwimmen beliebig	05:53	00:10	00:20	600m
2	5 x	200m	15-25 Tauchen + 75 Kr + 15 De-Sprünge + 85 Rü	03:57	00:15	00:20	1000m
3	8 x	50m	La-Wechsel (den jeweils ersten 25er mit Druck, den zweiten 25er als aktive Erholung)	01:06	00:10	00:30	400m
4	5 x	200m	Kr (25 2er-Zug und 25 7er-Zug im Wechsel)	03:56	00:15	00:20	1000m
5	2 x	200m	100 Altdtsch-Rü + 50 Kr + 50 Br	04:46	00:00	00:00	400m
Gesamt:							3400m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 4

NOCH 29 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT (17 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Einschwimmen (kein Kraul)	05:06	00:00	00:10	200m
2	1 x	100m	25 Wriggen + 25 Kr + 25 Wriggen + 25 Rü	02:23	00:00	00:10	100m
3	1 x	200m	50 Rü-Abschl. + 50 Kr-Abschl. im Wechsel	04:15	00:00	00:20	200m
4	1 x	300m	100 De-Abschl. (4li-4re) + 100 Rü + 100 Br	07:05	00:00	00:15	300m
5	1 x	100m	Kr (2 Züge li Arm + 1 Zug re Arm im Wechsel)	01:57	00:00	00:15	100m
6	1 x	100m	Kr (1 Zug li Arm + 2 Züge re Arm im Wechsel)	01:57	00:00	00:15	100m
7	1 x	100m	Kr (dabei 25m 2er + 50m 6er + 25m 2er-Beinschlag)	01:48	00:00	00:15	100m
8	1 x	300m	La (100 Br, 100 Kr, 100 De-Abschl. (4li-4re))	06:33	00:00	00:15	300m
9	1 x	100m	Rü (2 Züge li Arm + 1 Zug re Arm im Wechsel)	02:28	00:00	00:15	100m
10	1 x	100m	Rü (1 Zug li Arm + 2 Züge re Arm im Wechsel)	02:17	00:00	00:15	100m
11	1 x	100m	Rü (dabei 25m 2er + 50m 6er + 25m 2er-Beinschlag)	02:17	00:00	00:15	100m

TURKE

12	1 x	300m	La (100 Kr + 100 De-Abschl. (4li-4re) + 100 Rü)	06:26	00:00	00:15	300m
13	1 x	100m	Br (4 x Arme / 2 x Beine im Wechsel)	02:24	00:00	00:15	100m
14	1 x	100m	Br (mit Kr-Beinschlag)	02:36	00:00	00:15	100m
15	1 x	100m	Br (25 langes Gleiten + 25 max Frequenz im Wechsel)	02:24	00:00	00:15	100m
16	1 x	300m	La (100 Kr + 100 Br + 100 Rü)	06:34	00:00	00:15	300m
17	4 x	100m	Kr (15 max Frequenz + 15 langes Gleiten + 70 normale Frequenz)	01:48	00:20	00:00	400m

Gesamt: 3000m

TURNKEY

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 4

NOCH 29 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFT MIT KURZEN MAXIMALEN SPRINTS UND STEIGERUNGEN (10 AUFGABEN)

N r.	W dh.	D istanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach W dh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	Einschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:20	300m
2	4 x	50m	La-Wechsel	01:02	00:10	00:20	200m
3	4 x	50m	15 Kr (max beschleunigen) + 35 Kr (ruhiges Tempo)	00:51	00:20	00:20	200m
Hinweis: aus der Wasserlage ohne Abstoßen							
4	2 x	50m	15 De (max beschleunigen) + 35 De (ruhiges Tempo)	01:04	00:20	00:20	100m
Hinweis: aus der Wasserlage ohne Abstoßen							
5	4 x	50m	15 Kr (max beschleunigen) + 35 Kr (ruhiges Tempo)	00:51	00:20	00:20	200m
Hinweis: aus der Wasserlage ohne Abstoßen							
6	2 x	50m	15 De (max beschleunigen) + 35 De (ruhiges Tempo)	01:04	00:20	00:20	100m
Hinweis: aus der Wasserlage ohne Abstoßen							
7	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	02:04	00:00	00:15	200m
8	4 x	200m	Kr (schnelle Wand mit Paddles)	03:19	00:30	00:30	800m
9	6 x	50m	Br (Tempo steigern bis 90%)	01:01	00:30	00:20	300m
10	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:54	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2600m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 4

NOCH 29 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT TECHNIKSCHWERPUNKT KOPPLUNGSFÄHIGKEIT (10 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	La (4 x 75 La ohne De ohne Pause)	06:33	00:00	00:15	300m
2	1 x	300m	Kr (nach jeder Wende 10 m gleiten, max Beinschlag, Rest der Bahn normal)	05:34	00:00	00:20	300m
3	3 x	50m	Kr-Beine + Br-Arme	01:32	00:10	00:10	150m
4	1 x	50m	Br-Beine + Kr-Arme	01:32	00:00	00:20	50m
5	3 x	100m	De-Beine in Seitenlage	01:32	00:20	00:20	300m
6	3 x	50m	Kr-Beine + Br-Arme	01:32	00:10	00:10	150m
7	1 x	50m	Br-Beine + Kr-Arme	01:32	00:00	00:20	50m
8	4 x	250m	100 Kr + 50 Kr-Beine + 100 Kr Tempo Steigern bis 80%	05:06	00:15	00:20	1000m
9	4 x	100m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	03:11	00:15	00:20	400m
10	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3000m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 4

NOCH 29 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT PADDLES UND FLOSSEN (10 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	150m	75 Kr + 25 Br + 25 Rü + 25 De-Beine (in Seitenlage)	03:31	00:10	00:20	300m
2	1 x	300m	Kr	05:34	00:00	00:25	300m
3	1 x	300m	Kr-Arme (mit Pull-Buoy)	05:24	00:00	00:25	300m
4	1 x	300m	Kr-Arme (mit Pull-Buoy + Paddles)	05:06	00:00	00:25	300m
5	1 x	300m	Kr (mit Paddles)	05:06	00:00	00:25	300m
6	1 x	300m	Kr (mit Flossen)	05:06	00:00	00:25	300m
7	1 x	300m	Kr (mit Paddles + Flossen)	05:00	00:00	00:25	300m
8	1 x	300m	Kr (mit Flossen)	05:06	00:00	00:25	300m
9	1 x	300m	Kr	05:34	00:00	00:25	300m
10	1 x	300m	Ausschwimmen (kein Kraul)	07:17	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3000m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 5

NOCH 28 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT KOPPLUNGSFÄHIGKEIT (16 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	06:41	00:00	00:20	300m
2	1 x	50m	De (mit Br-Beinschlag)	01:12	00:00	00:10	50m
3	1 x	50m	Rü (mit De-Beinschlag)	01:12	00:00	00:10	50m
4	1 x	50m	Br (mit Kr-Beinschlag)	01:12	00:00	00:10	50m
5	1 x	50m	Kr (mit Br-Beinschlag)	01:12	00:00	00:10	50m
6	1 x	50m	De (mit Kr-Beinschlag)	01:12	00:00	00:20	50m
7	1 x	250m	Kr	04:33	00:00	00:20	250m
8	1 x	50m	De (mit Br-Beinschlag)	01:12	00:00	00:10	50m
9	1 x	50m	Rü (mit De-Beinschlag)	01:12	00:00	00:10	50m
10	1 x	50m	Br (mit Kr-Beinschlag)	01:12	00:00	00:10	50m
11	1 x	50m	Kr (mit Br-Beinschlag)	01:12	00:00	00:10	50m
12	1 x	50m	De (mit Kr-Beinschlag)	01:12	00:00	00:20	50m
13	1 x	250m	Rü	05:46	00:00	00:20	250m

TURIDE

14	4 x	200m	50 De-Abschl. (4li/4re) + 100 Kr-Abschl. + 50 De-Abschl. (4li/4re)	04:14	00:15	00:20	800m
15	6 x	100m	15 De-Sprünge + 85 Kr	01:52	00:15	00:20	600m
16	1 x	400m	Ausschwimmen beliebig	09:57	00:00	00:00	400m
							Gesamt: 3100m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 5

NOCH 28 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - RUHIGE 200ER (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	200m	50 Kr + 50 Kr-Abschl. + 50 WaBa-Kr + 50 HuPa	04:23	00:10	00:20	400m
2	5 x	200m	Kr	03:41	00:17	00:20	1000m
3	8 x	50m	La-Wechsel	01:06	00:10	00:20	400m
4	5 x	200m	Kr (nach jeder Wende 3 lange Tauchzüge, restliche Bahn Kr in ruhigem Tempo)	03:41	00:17	00:20	1000m
5	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:54	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3000m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 5

NOCH 28 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN SPRINTS UND STEIGERUNGEN (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	09:57	00:00	00:20	400m
2	8 x	75m	Kr (Tempo alle 25m steigern)	01:17	00:10	00:20	600m
3	1 x	200m	De-Abschl. (5li/5re)	04:58	00:00	00:20	200m
4	8 x	50m	20 Kr max + 30 Kr (ruhiges Tempo)	00:48	00:20	00:20	400m
5	1 x	200m	De-Abschl. (5li/5re)	04:58	00:00	00:20	200m
6	6 x	100m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge (jeweils die ersten 10m in jeder Lage max Tempo)	02:49	00:11	00:20	600m
7	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:41	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2600m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 5

NOCH 28 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT HYPOXIETRAINING (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	200m	Einschwimmen beliebig	03:41	00:10	00:20	400m
2	1 x	100m	Kr (9er-Zug)	01:57	00:00	00:15	100m
3	1 x	200m	Kr (7er-Zug)	03:56	00:00	00:15	200m
4	1 x	300m	Kr (5er-Zug)	05:43	00:00	00:15	300m
5	1 x	400m	Kr (3er-Zug)	07:26	00:00	00:20	400m
6	2 x	200m	La (De-Abschl. (2li - 2re) statt De)	04:30	00:00	00:20	400m
7	1 x	400m	Kr (2er-Zug)	07:26	00:00	00:15	400m
8	1 x	300m	Kr (4er-Zug)	05:43	00:00	00:15	300m
9	1 x	200m	Kr (6er-Zug)	03:56	00:00	00:15	200m
10	1 x	100m	Kr (8er-Zug)	01:57	00:00	00:20	100m
11	4 x	100m	25 De-Sprünge + 25 Kr + 50 Rü	02:21	00:10	00:00	400m
Gesamt:							3200m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 5

NOCH 28 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFT MIT PADDLES (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	Einschwimmen beliebig	07:27	00:00	00:20	300m
2	4 x	100m	25 HuPa + 25 WaBa-Kr + 50 Kr (Tempo steigern bis 80%)	02:02	00:15	00:20	400m
3	6 x	100m	50 Wriggen + 50 Kr (beides mit Paddles)	02:29	00:15	00:20	600m
4	6 x	50m	De (De soweit die Kraft reicht, restliche Bahn Kr)	01:08	00:20	00:20	300m
5	1 x	200m	50 Kr + 50 Altdtsch.-Rü im Wechsel	04:07	00:00	00:30	200m
6	1 x	600m	Kr (mit Paddles + Pull-Buoy)	10:11	00:00	00:30	600m
7	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	07:27	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2700m

TURKE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 6

NOCH 27 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - RUHIGE 100ER + KONTROLLIERTESTEMPO REDUZIEREN (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	08:19	00:00	00:20	400m
2	3 x	100m	Kr	01:48	00:10	00:10	300m
3	1 x	100m	Br	02:24	00:00	00:10	100m
4	1 x	100m	Kr-Beine	03:21	00:00	00:20	100m
5	3 x	100m	Kr	01:48	00:10	00:10	300m
6	1 x	100m	Br	02:24	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	Kr-Beine	03:21	00:00	00:20	100m
8	16 x	50m	La-Wechsel (De-Abschl. (2li - 2re) statt De)	01:07	00:10	00:20	800m
9	1 x	600m	Kr (mit 90% starten und Tempo alle 100m verringern)	10:34	00:00	00:00	600m

Gesamt: 2800m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 6

NOCH 27 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT UND STANDARDTEST. NUTZE DEN STANDARDTEST FÜR EIN
INTENSIVES TRAINING UND ZUR ANPASSUNG DEINES AKTUELLEN
LEISTUNGSSTANDES (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	100m	75 Kr + 25 Rü	02:07	00:00	00:20	200m
2	4 x	100m	100 La (Kr statt De)	02:13	00:10	00:20	400m
3	4 x	50m	15 Kr (max Tempo) + 35 Altdtsch-Rü (ruhiges Tempo)	01:14	00:10	00:30	200m
4	1 x	100m	Kr (ohne Startsprung) TEST!	max	00:00	00:30	100m
5	1 x	100m	50 Kr + 50 Rü	02:13	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	50 Kr (langes Gleiten) + 50 Br (1 Armzug + 2 Beinschläge im Wechsel)	02:36	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	50 De-Abschl. (2re-2li) + 50 Kr	02:36	00:00	00:30	100m
8	1 x	1000m	Kr (ohne Startsprung) TEST!	max	00:00	00:30	1000m
9	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (davon 200 kein Kraul)	07:04	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2500m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 6

NOCH 27 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFT MIT KURZEN SPRINTS UND STEIGERUNGEN (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	100m	Kr	01:57	00:00	00:10	100m
2	1 x	100m	Rü	02:28	00:00	00:20	100m
3	4 x	75m	Br (Tempo alle 25 Steigern)	01:48	00:30	00:30	300m
4	8 x	25m	Kr (max Tempo)	00:18	00:05	00:30	200m
5	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:41	00:00	00:30	200m
6	1 x	200m	La (De-Abschl. (2li-2re) statt De)	04:35	00:00	00:30	200m
7	12 x	25m	Kr (max Tempo mit Paddles)	00:16	00:05	00:30	300m
8	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:41	00:00	00:20	200m
9	1 x	200m	La (De-Abschl. (2li-2re) statt De)	04:35	00:00	00:30	200m
10	6 x	100m	25 De + 25 Wriggen + 50 Kr (Tempo steigern bis 90 %)	02:07	00:30	00:30	600m
11	2 x	200m	50 De-Sprünge + 150 Kr (ruhiges Tempo)	04:01	00:20	00:00	400m

Gesamt: 2800m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 6

NOCH 27 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LÄNGERE DAUERBLÖCKE (10 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	100m	Kr	01:57	00:00	00:10	100m
2	1 x	100m	De-Abschl. (4li-4re-2GB)	02:30	00:00	00:20	100m
3	1 x	100m	15 Tauchen + 10 Kr-Beine + 25 Br	02:22	00:00	00:10	100m
4	1 x	100m	15 Tauchen + 10 Br-Beine + 25 Kr	02:22	00:00	00:10	100m
5	1 x	100m	15 Tauchen + 10 Kr-Beine + 25 Br	02:22	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	15 Tauchen + 10 Br-Beine + 25 Kr	02:22	00:00	00:30	100m
7	1 x	800m	Kr (20 Minuten Dauerschwimmen mit 4er-Zug) Hinweis: ca. 800m-1200m	20 min	00:00	00:30	800m
8	2 x	100m	La	02:23	00:10	00:30	200m
9	1 x	800m	Kr (20 Minuten Dauerschwimmen mit 6er-Zug) Hinweis: ca. 800m-1200m	20 min	00:00	00:30	800m
10	1 x	400m	Ausschwimmen beliebig (kein Kraul)	09:22	00:00	00:00	400m

Gesamt: 2800m

WIRTE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 6

NOCH 27 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN HOCHINTENSIVEN INTERVALLEN (12 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:54	00:00	00:10	200m
2	1 x	100m	De-Abschl. (5li-5re-2GB)	02:29	00:00	00:10	100m
3	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:27	00:00	00:20	200m
4	4 x	50m	Mini-La	01:10	00:10	00:30	200m
5	4 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:05	01:00	100m
6	2 x	100m	50 Altdtsch-Rü + 50 Ile de Fonso	02:36	00:10	00:30	200m
7	4 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:05	01:00	100m
8	2 x	100m	50 Altdtsch-Rü + 50 Ile de Fonso	02:36	00:10	00:30	200m
9	4 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:05	01:00	100m
10	2 x	100m	50 Altdtsch-Rü + 50 Ile de Fonso	02:36	00:10	00:20	200m
11	1 x	300m	La (ohne De)	06:33	00:00	00:20	300m
12	1 x	200m	50 Kr (Zeitlupe) + 50 Kr im Wechsel	04:22	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2100m

TURF

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 7

NOCH 26 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT GLEITEN UND ROLLEN (19 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Einschwimmen beliebig Hinweis: passiver Arm jeweils vor dem Kopf + Druckphase betonen	03:41	00:00	00:20	200m
2	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr + 25 Kr (li Arm) + 25 Kr	01:59	00:00	00:10	100m
3	1 x	100m	Kr-Abschl	01:59	00:00	00:10	100m
4	1 x	100m	Kr (kurze Pause zwischen den einzelnen Zügen um die Gleitphase zu verlängern)	01:59	00:00	00:10	100m
5	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr + 25 Kr (li Arm) + 25 Kr Hinweis: passiver Arm jeweils vor dem Kopf + Druckphase betonen	01:59	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	Kr-Abschl	01:59	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	Kr (kurze Pause zwischen den einzelnen Zügen um die Gleitphase zu verlängern)	01:59	00:00	00:10	100m
8	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr + 25 Kr (li Arm) + 25 Kr Hinweis: passiver Arm jeweils vor dem Kopf + Druckphase betonen	01:59	00:00	00:10	100m
9	1 x	100m	Kr-Abschl	01:59	00:00	00:10	100m

TURNE

10	1 x	100m	Kr (kurze Pause zwischen den einzelnen Zügen um die Gleitphase zu verlängern)	01:59	00:00	00:20	100m
11	8 x	50m	La-Wechsel ((ruhiges Tempo))	01:08	00:05	00:30	400m
12	1 x	100m	50 Kr (re Arm) + 50 Kr (li Arm) Hinweis: passiver Arm neben dem Körper + atmen zum aktiven Arm hin	01:59	00:00	00:10	100m
13	1 x	100m	Kr (aktives Rollen um die Längsachse)	01:59	00:00	00:10	100m
14	1 x	100m	50 Kr (re Arm) + 50 Kr (li Arm) Hinweis: passiver Arm neben dem Körper + atmen zum aktiven Arm hin	02:10	00:00	00:10	100m
15	1 x	100m	Kr (aktives Rollen um die Längsachse)	01:59	00:00	00:10	100m
16	1 x	100m	Kr 3er Zug (beim Atmen Blick an die Hallendecke)	01:59	00:00	00:10	100m
17	1 x	100m	Kr (aktives Rollen um die Längsachse)	01:59	00:00	00:20	100m
18	1 x	500m	Kr (langes Gleiten, aktives Rollen um die Längsachse, möglichst wenig Züge pro Bahn)	01:59	00:00	00:20	500m
19	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (kein Kraul)	07:10	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2900m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 7

NOCH 26 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT FAHRTSPIEL (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:27	00:00	00:20	200m
2	4 x	100m	La (De-Abschl. (2li - 2re) statt De)	02:13	00:15	00:30	400m
3	1 x	800m	Kr (Tempowechsel "nach Gefühl". Ca. 1/3 im schnelleren Bereich absolvieren)	14:32	00:00	00:30	800m
4	4 x	100m	La (De-Abschl. (2li - 2re) statt De)	02:13	00:15	00:30	400m
5	1 x	800m	Kr (Tempowechsel "nach Gefühl". Ca. 2/3 im schnelleren Bereich absolvieren)	13:32	00:00	00:30	800m
6	4 x	100m	La (De-Abschl. (2li - 2re) statt De)	02:13	00:15	00:20	400m
7	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m
Gesamt:							3200m

TURKE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 7

NOCH 26 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT LANGEN RUHIGEN STEIGERUNGEN (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	3 x	200m	De-Abschl. (4li-4re-2GB)	05:00	00:15	00:30	600m
3	12 x	150m	Kr (Tempo alle 50 steigern) (jede 4. Wdh. Br oder De)	02:44	00:15	00:30	1800m
4	5 x	100m	Kr (je 25m 3er, 5er, 7er, 2er - Zug)	01:52	00:10	00:20	500m
5	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	07:10	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3600m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 7

NOCH 26 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN SPRINTS UND STEIGERUNGEN (10 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	100 Kr + 50 Kr-Faust + 50 offene Hand + 100 Kr	06:02	00:00	00:20	300m
2	2 x	50m	Kr (Tempo Steigern bis 80%)	00:50	00:20	00:20	100m
3	2 x	50m	15 Kr (max Tempo) + 35 Rü (ruhiges Tempo)	00:56	00:20	00:20	100m
4	1 x	200m	100 Kr + 100 Altdtsch. Rü	04:18	00:00	00:30	200m
5	8 x	100m	Kr mit Flossen (schnelle Wand)	01:40	00:20	00:30	800m
6	2 x	50m	Kr (Tempo Steigern bis 90%)	00:47	00:30	00:30	100m
7	2 x	50m	25 Kr (max Tempo) + 25 Rü (ruhiges Tempo)	00:52	00:20	00:20	100m
8	1 x	200m	100 Kr + 100 Altdtsch. Rü	04:18	00:00	00:30	200m
9	8 x	100m	Kr mit Flossen (schnelle Wand)	01:40	00:20	00:30	800m
10	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2900m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 7

NOCH 26 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Einschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:15	200m
2	2 x	100m	Br (langes Gleiten)	02:30	00:10	00:20	200m
3	2 x	100m	Rü (betontes Rollen um die Längsachse)	02:23	00:10	00:20	200m
4	1 x	600m	Kr (nach jeder Wende langes Gleiten unter Wasser + intensiver Beinschlag)	11:42	00:00	00:20	600m
5	1 x	100m	Kr (hoher Ellenbogen)	01:57	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	Kr (übergreifen hinter dem Rücken)	01:57	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	De-Abschl. (4li-4re)	02:29	00:00	00:10	100m
8	1 x	100m	Kr (hoher Ellenbogen)	01:57	00:00	00:10	100m
9	1 x	100m	Kr (übergreifen hinter dem Rücken)	01:57	00:00	00:10	100m
10	1 x	100m	De-Abschl. (4li-4re)	02:29	00:00	00:20	100m
11	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2000m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 8

NOCH 25 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	600m	Einschwimmen beliebig	11:48	00:00	00:20	600m
2	1 x	200m	De-Abschl. (5li-5re-3GB)	04:47	00:00	00:20	200m
3	1 x	400m	50 WaBa-Kr + 100Kr + 50 Kr-Abschl. im Wechsel	07:34	00:00	00:20	400m
4	1 x	400m	50 Kr (mit Br-Beinschlag) + 100 Kr + 50 Br im Wechsel	08:28	00:00	00:20	400m
5	1 x	800m	Kr (nach jeweils 100m ca. 15m Kr- Beine mit max Tempo)	14:52	00:00	00:30	800m
6	1 x	400m	50 WaBa-Kr + 100Kr + 50 Kr-Abschl. im Wechsel	07:34	00:00	00:20	400m
7	1 x	400m	50 Kr (mit Br-Beinschlag) + 100 Kr + 50 Br im Wechsel	08:28	00:00	00:20	400m
8	1 x	400m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge + 100 Kr im Wechsel	06:48	00:00	00:20	400m
9	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3800m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 8

NOCH 25 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFT MIT KURZEN DE-SPRINTS (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	4 x	100m	25 Wriggen + 75 Br (Tempo alle 25m steigern)	02:31	00:30	00:30	400m
3	10 x	50m	15 De (max beschleunigen) + 35 Rü (ruhiges Tempo) (beim Start nicht abstoßen)	01:04	00:20	00:30	500m
4	1 x	800m	Kr mit Paddles (alle 50 schnelle Wand)	13:32	00:00	00:30	800m
5	1 x	300m	50 Kr (Zeitlupe) + 50 Rü im Wechsel	06:41	00:00	00:00	300m
Gesamt:							2400m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 8

NOCH 25 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT PADDLES UND FLOSSEN (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	150m	50 Kr + 25 Rü + 75 Kr-Abschl.	03:02	00:10	00:20	300m
2	4 x	50m	La-Wechsel (nur Beine)	01:22	00:10	00:20	200m
3	4 x	100m	Kr (jede Wdh. 2s schneller als die vorherige)	01:46	00:15	00:20	400m
4	4 x	200m	Kr-Arme (mit Pull-Buoy)	03:31	00:15	00:20	800m
5	4 x	300m	50 Kr (Paddle nur an der li Hand) + 50 Kr (Paddle nur an der re Hand) + 200 Kr (mit beiden Paddles)	05:12	00:20	00:30	1200m
6	8 x	50m	Kr (mit Paddles und Pull-Buoy)	00:45	00:05	00:20	400m
7	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (kein Kraul)	07:10	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3600m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 8 NOCH 25 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF GRUNDLAGENAUSDAUER - ÜBERLANG (16 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	4 x	50m	De-Abschl. (5li-5re-2GB)	01:14	00:10	00:20	200m
2	3 x	100m	Rü	02:28	00:10	00:20	300m
3	2 x	200m	50 Br + 50 Kr im Wechsel	04:06	00:10	00:20	400m
4	1 x	500m	Kr	09:18	00:00	00:30	500m
5	2 x	200m	50 Br + 50 Kr im Wechsel	04:06	00:10	00:20	400m
6	3 x	100m	Rü	02:17	00:10	00:20	300m
7	4 x	50m	De-Abschl. (5li-5re-2GB)	01:14	00:10	00:20	200m
8	1 x	100m	Kr (mit Paddles)	01:40	00:00	00:15	100m
9	1 x	200m	Kr	03:41	00:00	00:15	200m
10	1 x	300m	Kr (mit Paddles)	05:05	00:00	00:15	300m
11	1 x	400m	Kr	07:26	00:00	00:15	400m
12	1 x	500m	Kr (mit Paddles)	08:29	00:00	00:15	500m
13	1 x	400m	Kr	07:26	00:00	00:15	400m
14	1 x	300m	Kr (mit Paddles)	05:05	00:00	00:15	300m
15	1 x	200m	Kr	03:41	00:00	00:15	200m
16	1 x	100m	Kr (mit Paddles)	01:40	00:00	00:00	100m

Gesamt: 4800m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 8

NOCH 25 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	Einschwimmen beliebig	05:55	00:00	00:20	300m
2	4 x	100m	Kr (nach Abstoßen langes Gleiten unter Wasser + De-Abschl. bis 25m + 75 Kr)	01:59	00:15	00:30	400m
3	4 x	100m	25 Tauchen + 75 Rü	02:23	00:15	00:30	400m
4	4 x	100m	25 Br-Arme mit De-Beine + 75 Br (langes Gleiten)	02:24	00:15	00:30	400m
5	4 x	100m	25 De-Sprünge + 75 Kr	01:59	00:15	00:00	400m
Gesamt:							1900m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 9

NOCH 24 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFT MIT KURZEN KR- UND DE-SPRINTS (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	6 x	75m	25 Kr-Beine (max Tempo) + 50 Rü (ruhiges Tempo)	01:47	00:15	00:30	450m
3	4 x	75m	10 De-Beine + 15 De (max Tempo) + 50 De-Abschl. ((ruhiges Tempo))	01:37	00:20	00:30	300m
4	2 x	75m	10 De-Beine (in Rückenlage unter Wasser) + 15 Rü (max) + 50 Rü ((ruhiges Tempo))	01:37	00:20	00:20	150m
5	1 x	300m	La (ohne De im ruhigen Tempo)	07:03	00:00	00:30	300m
6	4 x	50m	Kr (Tempo steigern über Frequenz)	00:47	00:20	00:45	200m
7	8 x	25m	15 Kr (max Tempo) + 10 Kr (aktive Erholung)	00:22	00:10	00:20	200m
8	1 x	300m	La (ohne De im ruhigen Tempo)	07:03	00:00	00:20	300m
9	4 x	50m	Kr (Tempo steigern über Frequenz)	00:47	00:20	00:45	200m
10	8 x	25m	15 Kr (max Tempo) + 10 Kr (aktive Erholung)	00:22	00:10	00:20	200m
11	1 x	500m	Ausschwimmen beliebig (alle Wenden aktiv mit Tempo)	11:08	00:00	00:00	500m

Gesamt: 3200m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 9

NOCH 24 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT HYPOXIETRAINING (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	4 x	100m	25 De-Sprünge + 25 Altdtsch-Rü + 50 Kr	02:18	00:10	00:20	400m
3	4 x	100m	15 Tauchen + 60 Kr + 25 De-Sprünge	02:18	00:10	00:20	400m
4	8 x	50m	La-Wechsel	01:06	00:05	00:20	400m
5	6 x	300m	50 Kr (Tempo steigern bis 80%) + 100 Rü + 150 Kr (je 50m mit 5er, 7er, 9er-Zug)	06:01	00:15	00:00	1800m

Gesamt: 3400m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 9

NOCH 24 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - ÜBERLANG (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	600m	Einschwimmen beliebig	11:49	00:00	00:30	600m
2	4 x	700m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge + 100 Br + 100 De-Abschlag (5li-5re) + 100 Rü + 300 Kr	15:32	00:30	01:00	2800m
3	6 x	200m	50 Kr Kr-Faust + 50 WaBa-Kr + 100 Kr	03:47	00:10	00:20	1200m
4	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 4800m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 9

NOCH 24 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN SPRINTS UND STABIS (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:28	00:00	00:20	200m
2	8 x	50m	Mini-La	01:06	00:10	00:30	400m
3	6 x	50m	Kr (Tempo Steigern bis 90%)	00:45	00:20	00:20	300m
4	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:09	00:00	00:30	200m
5	10 x	50m	25 Kr (max Tempo). + 25 Kr (ruhiges Tempo) Hinweis: Vor jedem Sprint am Beckenrand 30s Rumpfstabilisations-Übung	00:47	00:45	01:00	500m
6	1 x	800m	Kr (sehr ruhiges Tempo, nach jeder 100m-Wende 10m-Sprint mit intensivem 6er Beinschlag)	15:45	00:00	00:20	800m
7	1 x	400m	Ausschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:00	400m

Gesamt: 2800m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 9

NOCH 24 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	3 x	200m	50 Altdtsch-Rü + 50 Rü im Wechsel	04:40	00:15	00:20	600m
3	4 x	150m	La ohne De	03:16	00:15	00:20	600m
4	1 x	200m	25 De-Sprünge + 75 Rü + 100 Kr Zeitlupe	04:15	00:00	00:00	200m

Gesamt: 1800m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 10

NOCH 23 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFT (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	4 x	200m	De-Abschl. (4li-4re-2GB)	04:35	00:20	00:45	800m
3	10 x	50m	25 Kr (Tempo steigern bis 100%) + 25 Kr (ruhiges Tempo) mit Pull-Buoy und Paddles	00:48	00:15	00:45	500m
4	1 x	200m	50 Kr (Faust) + 50 Kr (offene Hand) im Wechsel	03:51	00:00	00:30	200m
5	10 x	50m	25 Br (Tempo steigern bis 100%) + 25 Br (ruhiges Tempo) mit Pull-Buoy und Paddles	01:06	00:15	00:30	500m
6	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2600m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 10

NOCH 23 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER MIT MAXIMALEN 100ERN (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	4 x	100m	75 Kr + 25 Rü	02:04	00:00	00:20	400m
2	4 x	100m	La (Kr statt De)	02:04	00:10	00:30	400m
3	6 x	100m	15 Kr (max Tempo) + 85 Kr (aktive Erholung)	01:46	00:15	00:30	600m
4	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:27	00:00	00:30	200m
5	6 x	100m	Kr (max Tempo)	01:25	02:30	01:30	600m
Hinweis: Start vom Block							
6	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2400m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 10

NOCH 23 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN HOCHINTENSIVEN INTERVALLEN (10 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	Einschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:30	300m
2	7 x	100m	La (De-Abschl. (2li-2re) statt De)	02:11	00:10	00:30	700m
3	4 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:05	01:30	100m
4	1 x	200m	50 Altdtsch-Rü + 50 Rü + 100 Kr Zeitlupe	04:27	00:00	00:30	200m
5	8 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:05	02:00	200m
6	1 x	200m	50 Altdtsch-Rü + 50 Rü + 100 Kr Zeitlupe	04:27	00:00	00:30	200m
7	8 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:05	02:00	200m
8	1 x	200m	50 Altdtsch-Rü + 50 Rü + 100 Kr Zeitlupe	04:27	00:00	00:30	200m
9	4 x	100m	La (De-Abschl. (2li-2re) statt De) immer eine Stilart mit mehr Druck	02:05	00:10	00:10	400m
10	1 x	200m	Auschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2700m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 10

NOCH 23 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LÄNGERE DAUERBLÖCKE (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	600m	Einschwimmen beliebig	11:47	00:00	01:00	600m
2	1 x	800m	Kr (20 Minuten Dauerschwimmen) Hinweis: ca. 800m-1200m	20min dauer	00:00	01:30	800m
3	1 x	800m	Kr mit Pull-Buoy (20 Minuten Dauerschwimmen) Hinweis: ca. 800m-1200m	20min dauer	00:00	01:30	800m
4	1 x	800m	Kr mit Pull-Buoy + Paddles (20 Minuten Dauerschwimmen) Hinweis: ca. 800m-1200m	20min dauer	00:00	01:30	800m
5	2 x	300m	50 Br + 4 x 25 Beine in La- Reihenfolge + 150 Rü	07:23	00:10	00:00	600m

Gesamt: 3600m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 10

NOCH 23 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:30	400m
2	1 x	100m	15 Tauchen + 85 Rü	02:01	00:00	00:15	100m
3	1 x	100m	20 Tauchen + 80 Kr-Abschl.	02:01	00:00	00:15	100m
4	1 x	100m	25 Tauchen + 75 Kr	02:01	00:00	00:15	100m
5	1 x	100m	30 Tauchen + 70 Altdtsch-Rü	02:01	00:00	00:30	100m
6	10 x	100m	Technische Übungen	01:57	00:20	00:00	1000m

Gesamt: 1800m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 11

NOCH 22 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT WASSERLAGE (10 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Mini-La	04:25	00:00	00:20	200m
2	1 x	300m	25 Kr-Faust + 25 offene Hand + 25 Kr im Wechsel	05:45	00:00	00:20	300m
3	1 x	300m	Rü	07:03	00:00	00:20	300m
4	4 x	75m	Kr (dabei je 25m vor, unter + hinter dem Körper auf den Beckenboden schauen)	01:27	00:05	00:20	300m
5	1 x	300m	25 Faust + 25 offene Hand + 25 Kr im Wechsel	05:45	00:00	00:20	300m
6	1 x	300m	Rü	07:03	00:00	00:20	300m
7	4 x	75m	Kr (dabei je 25m vor, unter + hinter dem Körper auf den Beckenboden schauen)	01:27	00:05	00:20	300m
8	1 x	300m	Rü	07:03	00:00	00:20	300m
9	1 x	300m	25 Kr (2er-Beinschlag) + 25 Kr (6er- Beinschlag) im Wechsel	05:31	00:00	00:20	300m
10	1 x	200m	Mini-La	04:25	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2800m

TURKE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 11

NOCH 22 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT BEINSCHLAG (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	8 x	100m	4 x 25 Beine in Lagenreihenfolge	02:44	00:15	00:20	800m
3	2 x	400m	25 Kr-Beine + 75 Kr im Wechsel	08:19	00:20	00:20	800m
4	8 x	100m	25 De-Beine in Seitenlage + 25 Br-Beine + 50 Kr	02:04	00:15	00:30	800m
5	1 x	800m	Kr (mit Flossen)	13:07	00:00	00:00	800m

Gesamt: 3600m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 11

NOCH 22 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LAGENPYRAMIDE (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:56	00:00	00:15	200m
2	1 x	200m	De-Abschl. (4li-4re)	04:47	00:00	00:15	200m
3	1 x	200m	50 HuPa + 50 WaBa-Kr im Wechsel	04:33	00:00	00:15	200m
4	4 x	250m	25 De + 50 Rü + 75 Br +100 Kr	05:22	00:15	00:20	1000m
5	4 x	100m	Kr	01:48	00:15	00:20	400m
6	2 x	200m	25 Br + 75 Kr im Wechsel	03:54	00:10	00:20	400m
7	1 x	400m	Kr (mit Paddles)	06:47	00:00	00:20	400m
8	2 x	200m	25 Br + 75 Kr im Wechsel	03:54	00:15	00:20	400m
9	4 x	100m	Kr	01:48	00:10	00:00	400m

Gesamt: 3600m

WIRTE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 11

NOCH 22 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN HOCHINTENSIVEN INTERVALLEN (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:56	00:00	00:20	200m
2	4 x	50m	15 Tauchen + 35 Kr	00:56	00:10	00:20	200m
3	2 x	100m	25 Wriggen + 25 Kr im Wechsel	02:34	00:15	00:20	200m
4	6 x	50m	Kr (Tempo Steigern bis 80%)	00:45	00:15	00:30	300m
5	12 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:05	01:30	300m
6	1 x	600m	Kr (sehr ruhiges Tempo)	11:48	00:00	00:45	600m
7	1 x	100m	25 De-Arme mit Kr-Beine (max Tempo) + 75 Kr (max Tempo)	01:33	00:00	00:45	100m
8	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:55	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2200m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 11

NOCH 22 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Einschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:20	200m
2	1 x	300m	15 De-Sprünge + 85 Kr im Wechsel	05:50	00:00	00:20	300m
3	10 x	100m	Kr (nach jeder Wende mind. 5m langes Gleiten)	01:52	00:15	00:15	1000m
4	1 x	300m	50 Kr-Faust + 50 hoher Ellenbogen im Wechsel	05:50	00:00	00:00	300m

Gesamt: 1800m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 12

NOCH 21 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (12 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:51	00:00	00:20	200m
2	1 x	100m	Kr (25 re-Arm + 25 li-Arm + 50 GB)	01:57	00:00	00:15	100m
3	1 x	100m	25 Wriggen + 25 Kr im Wechsel	02:10	00:00	00:15	100m
4	1 x	100m	25 Br (mit De-Beinschlag) + 25 Br + 50 Kr	02:04	00:00	00:15	100m
5	1 x	100m	Kr (25 re-Arm + 25 li-Arm + 50 GB)	01:57	00:00	00:15	100m
6	1 x	100m	25 Wriggen + 25 Kr im Wechsel	02:10	00:00	00:15	100m
7	1 x	100m	25 Br (mit De-Beinschlag) + 25 Br + 50 Kr	02:04	00:00	00:20	100m
8	1 x	500m	Kr	09:22	00:00	00:20	500m
9	1 x	300m	La ohne De (La-Wechsel alle 25)	06:27	00:00	00:20	300m
10	1 x	500m	Kr	09:09	00:00	00:20	500m
11	1 x	300m	La ohne De (La-Wechsel alle 50)	06:40	00:00	00:20	300m
12	1 x	500m	Kr	09:47	00:00	00:00	500m

Gesamt: 2900m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 12

NOCH 21 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFT MIT PADDLES (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	4 x	200m	15 Br (max beschleunigen ohne Abstoßen) + 85 Kr + 100 De-Abschl. (5li-5re)	04:11	00:20	00:30	800m
3	1 x	800m	Kr mit Pull-Buoy + Paddles (nach jeder 100m-Wende 15m Sprint)	13:07	00:00	00:30	800m
4	6 x	100m	25 De-Sprünge + 25 Kr + 50 Rü	02:04	00:10	00:00	600m

Gesamt: 2600m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 12

NOCH 21 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (10 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	Kr	05:50	00:00	00:20	300m
2	3 x	100m	La (Kr statt De)	02:11	00:10	00:20	300m
3	1 x	300m	Kr	05:31	00:00	00:20	300m
4	3 x	100m	Kr (mit Pull-Buoy)	01:40	00:10	00:20	300m
5	1 x	300m	Kr	05:31	00:00	00:20	300m
6	3 x	100m	Kr (mit Pull-Buoy)	01:40	00:10	00:20	300m
7	1 x	300m	Kr	05:31	00:00	00:20	300m
8	3 x	100m	La (Kr statt De)	02:11	00:10	00:20	300m
9	20 x	50m	15 Kr -Beine + 35 Kr	00:58	00:05	00:30	1000m
10	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:27	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3600m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 12

NOCH 21 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT HYPOXIETRAINING (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen (kein Kraul)	08:54	00:00	00:20	400m
2	10 x	100m	50 Kr (Tempo Steigern bis 80%) + 15 Tauchen + 35 Altdtsch-Rü	02:04	00:15	00:20	1000m
3	8 x	50m	La-Wechsel	01:02	00:05	00:45	400m
4	1 x	1500m	Kr (je 25m im 2er, 3er, 4er, 5er, (...) Xer -Zug) (wenn der Atemrhythmus nicht mehr gehalten werden kann wieder mit 2er-Zug beginnen)	29:31:00	00:00	00:30	1500m
5	1 x	300m	50 Br + 50 Rü im Wechsel	07:17	00:00	00:00	300m
Gesamt:							3600m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 12

NOCH 21 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	100m	Kr (Faust)	01:59	00:00	00:10	200m
2	2 x	100m	Kr (offene Hand)	01:59	00:00	00:10	200m
3	1 x	200m	Kr (hoher Ellenbogen)	03:57	00:00	00:20	200m
4	4 x	150m	50 Kr (mit Br-Beinschlag) + 100 Kr	03:07	00:15	00:20	600m
5	4 x	100m	25 De-Sprünge + 25 Br-Beine in Rückenlage + 50 Kr	02:20	00:15	00:20	400m
6	1 x	200m	Kr Zeitlupe	04:35	00:00	00:00	200m

Gesamt: 1800m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 13

NOCH 20 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFT MIT KURZEN MAXIMALEN STEIGERUNGEN (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	4 x	150m	75 Kr + 25 Br + 25 Rü + 25 De-Beine in Seitenlage	03:24	00:05	00:45	600m
2	6 x	50m	15 De (max Beschleunigung aus der Bauchlage ohne abstoßen) + 35 Kr (ruhiges Tempo)	00:42	00:15	00:20	300m
3	1 x	200m	Rü	04:39	00:00	00:30	200m
4	6 x	50m	15 Kr (max Beschleunigung aus der Bauchlage ohne abstoßen) + 35 Kr (ruhiges Tempo)	00:42	00:15	00:20	300m
5	1 x	200m	Rü	04:39	00:00	00:30	200m
6	6 x	50m	25 Kr mit Paddles (max Beschleunigung aus der Bauchlage ohne abstoßen) + 25 Kr (ruhiges Tempo)	00:42	00:15	00:20	300m
7	1 x	200m	Rü	04:39	00:00	00:20	200m
8	1 x	400m	Br (sehr ruhiges Tempo mit schneller Wand)	10:25	00:00	00:20	400m
9	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:55	00:00	00:00	300m
Gesamt:							2800m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 13

NOCH 20 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LAGEN (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	300m	100 Kr + 50 Kr-Faust + 50 offene Hand + 100 Kr	05:40	00:10	00:20	600m
2	2 x	200m	50 Kr + 50 Kr-Abschl. + 50 WaBa-Kr + 50 HuPa	04:26	00:10	00:20	400m
3	20 x	50m	La-Wechsel	01:04	00:06	00:20	1000m
4	5 x	200m	25 Kr-Beine + 175 Kr (GB)	04:01	00:15	00:20	1000m
5	1 x	400m	Ausschwimmen beliebig	08:45	00:00	00:00	400m

Gesamt: 3400m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 13

NOCH 20 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT PADDLES UND FLOSSEN (13 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	4 x	250m	25 De + 50 Rü + 75 Br + 100 Kr	05:34	00:15	00:30	1000m
2	1 x	300m	Kr	05:34	00:00	00:20	300m
3	1 x	300m	Kr-Arme (mit Pull-Buoy)	05:24	00:00	00:20	300m
4	1 x	300m	Kr-Arme (mit Pull-Buoy + Paddles)	05:05	00:00	00:20	300m
5	1 x	300m	Kr (mit Flossen)	05:05	00:00	00:20	300m
6	1 x	300m	Kr (mit Paddles)	05:05	00:00	00:20	300m
7	1 x	300m	Kr (mit Flossen + Paddles)	04:54	00:00	00:20	300m
8	1 x	300m	Kr (mit Paddles)	05:05	00:00	00:20	300m
9	1 x	300m	Kr (mit Flossen)	05:05	00:00	00:20	300m
10	1 x	300m	Kr-Arme (mit Pull-Buoy + Paddles)	05:05	00:00	00:20	300m
11	1 x	300m	Kr-Arme (mit Pull-Buoy)	05:24	00:00	00:20	300m
12	1 x	300m	Kr	05:34	00:00	00:20	300m
13	1 x	200m	50 Br + 50 Rü im Wechsel	05:05	00:00	00:00	200m

Gesamt: 4500m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 13

NOCH 20 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	Einschwimmen beliebig	05:55	00:00	00:20	300m
2	1 x	100m	15 Tauchen (mit Kr-Beinschlag und Arme vor dem Körper) + 85 Kr	01:59	00:00	00:20	100m
3	1 x	100m	Kr (hoher Ellenbogen)	01:59	00:00	00:20	100m
4	1 x	100m	Kr (übergreifen hinter dem Rücken)	01:52	00:00	00:20	100m
5	1 x	100m	Rollen um Längsachse (alle 2-3 Züge abwechselnd über li + re Seite von Kr in Rü Lage rollen +	02:04	00:00	00:20	100m
6	1 x	100m	25 Br (De-Beine und Arme über Wasser nach vorne bringen) + 75 Br	02:36	00:00	00:20	100m
7	1 x	100m	50 Rü (je 25 nur re-Arm + 25 nur li-Arm im Wechsel) + 50 Rü	02:36	00:00	00:20	100m
8	1 x	300m	50 Kr + 50 Altdtsch-Rü im Wechsel	06:12	00:00	00:20	300m
9	1 x	300m	50 Kr Zeitlupe + 50 Kr im Wechsel	06:40	00:00	00:00	300m

Gesamt: 1500m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 13

NOCH 20 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN STEIGERUNGEN UND SCHWERPUNKT
FREQUENZENTWICKLUNG (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	6 x	50m	Kr (Tempo Steigern bis 80%)	00:50	00:15	00:20	300m
3	1 x	200m	50 Kr + 50 Altdtsch-Rü im Wechsel	04:27	00:00	00:30	200m
4	6 x	100m	Kr (50 Tempo Steigern bis 80% + 25 Sprint max Frequenz + 25 sehr ruhiges Tempo)	01:40	00:15	00:20	600m
5	1 x	200m	50 Kr + 50 Altdtsch-Rü im Wechsel	04:27	00:00	00:30	200m
6	6 x	100m	Kr mit Flossen	01:30	00:15	00:30	600m
7	2 x	150m	50 Br + 4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	04:00	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2600m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 14

NOCH 19 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN SPRINTS (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	25 Kr-Faust + 25 offene Hand + 25 Kr im Wechsel	05:45	00:00	00:30	300m
2	16 x	25m	Kr	00:17	00:15	00:30	400m
3	1 x	300m	La (ohne De)	06:52	00:00	00:30	300m
4	1 x	800m	Kr (schnelle Wand)	14:53	00:00	00:30	800m
5	2 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:09	00:00	00:00	400m

Gesamt: 2200m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 14

NOCH 19 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT UND STANDARDTEST. NUTZE DEN STANDARDTEST FÜR EIN
INTENSIVES TRAINING UND ZUR ANPASSUNG DEINES AKTUELLEN
LEISTUNGSSTANDES (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	100m	75 Kr + 25 Rü	02:07	00:00	00:20	200m
2	4 x	100m	100 La (Kr statt De)	02:13	00:10	00:20	400m
3	4 x	50m	15 Kr (max Tempo) + 35 Altdtsch-Rü (ruhiges Tempo)	01:14	00:10	00:30	200m
4	1 x	100m	Kr (ohne Startsprung) TEST!	max	00:00	00:30	100m
5	1 x	100m	50 Kr + 50 Rü	02:13	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	50 Kr (langes Gleiten) + 50 Br (1 Armzug + 2 Beinschläge im Wechsel)	02:36	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	50 De-Abschl. (2re / 2 li) + 50 Kr	02:36	00:00	00:30	100m
8	1 x	1000m	Kr (ohne Startsprung) TEST!	max	00:00	00:30	1000m
9	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (davon 200 kein Kraul)	07:04	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2500m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 14

NOCH 19 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Faust	04:09	00:00	00:20	200m
2	4 x	25m	De	00:26	00:10	00:20	100m
3	4 x	50m	Br	01:06	00:10	00:20	200m
4	4 x	100m	Kr	01:40	00:15	00:20	400m
5	4 x	200m	Kr (mit Paddles)	03:07	00:15	00:20	800m
6	1 x	300m	Kr	05:12	00:00	00:20	300m
7	4 x	200m	Kr (mit Paddles)	03:07	00:15	00:20	800m
8	4 x	100m	Kr	01:40	00:15	00:20	400m
9	4 x	50m	Br	01:06	00:10	00:20	200m
10	4 x	25m	De	00:26	00:10	00:20	100m
11	1 x	200m	50 De-Sprünge + 100 Kr (Zeitlupe) + 50 Altdtsch-Rü	04:47	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3700m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 14

NOCH 19 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - ÜBERLANG MIT LANGEN FAHRTSPIELEN. STELL DIR FÜR DIESES TRAINING DEINEN PERSÖNLICHEN LEISTUNGSBEREICH IN 5 TEMPOSTUFEN VOR, ZWISCHEN DENEN DU WIE IM PLAN BESCHRIEBEN WECHSELST. 1 STEHT DABEI FÜR RUHIGES TEMPO ZUM ERHOLEN UND 5 FÜR DAS ANGESTREBTE WETTKAMPFTEMPO. (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Kr	07:52	00:00	00:20	400m
2	8 x	50m	La-Wechsel	01:06	00:10	00:20	400m
3	1 x	1000m	Kr (alle 100m Tempowechsel "nach Gefühl" zwischen Tempostufen 1-3)	18:43	00:00	02:00	1000m
4	1 x	1000m	Kr (alle 100m Tempowechsel "nach Gefühl" zwischen Tempostufen 1-5)	18:03	00:00	02:00	1000m
5	1 x	1000m	Kr (alle 50m Tempowechsel "nach Gefühl" zwischen Tempostufen 3-5)	17:03	00:00	02:00	1000m
6	1 x	1000m	Kr (alle 100m Tempowechsel "nach Gefühl" zwischen Tempostufen 1-3)	19:03	00:00	00:00	1000m

Gesamt: 4800m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 14

NOCH 19 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - 200ER IN UNTERSCHIEDLICHEN LAGEN (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	250m	25 De + 50 Rü + 75 Br + 100 Kr	05:34	00:10	00:20	500m
2	5 x	200m	50 De-Abschl. (2re-2li-2GB) + 150 Kr	04:03	00:10	00:30	1000m
3	5 x	200m	Kr (alle 20m Kopf aus dem Wasser, bis Zielpunkt mit den Augen sicher fixiert ist) Hinweis: Such Dir an beiden Enden des Beckens einen Zielpunkt (z.B. Startblock) der dazu dient die Orientierung im Freiwasser zu trainieren	03:47	00:10	00:30	1000m
4	5 x	200m	25 Tauchen + 25 Kr-Beine + 150 Kr	04:15	00:10	00:30	1000m
5	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m
Gesamt							3700m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 15

NOCH 18 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	3 x	200m	Kr mit ruhigem 6er Beinschlag (alle 50m im Wechsel jeden 3. bzw. jeden 6. Kick betonen)	03:41	00:15	00:20	600m
3	3 x	200m	Kr (alle 50m im Wechsel nach jedem 3. bzw. 6. Armzug kurze Pause und eine 1/2 Sekunde gleiten)	03:51	00:15	00:20	600m
4	3 x	100m	De-Abschl. (2li-2re-3li-3re-4li-4re...)	02:23	00:15	00:20	300m
5	3 x	100m	Kr-Arme (1li-3re-3li-1re-1li-3re-3li-1re.....) mit Pull-Buoy	01:59	00:15	00:20	300m
6	3 x	100m	25 Kr (Armzug: übergreifen hinter dem Rücken - hoher Ellenbogen - kurze Pause) + 75 Kr	01:59	00:15	00:00	300m

Gesamt: 2500m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 15

NOCH 15 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LÄNGERE DAUERBLÖCKE (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	4 x	50m	Mini-La	01:06	00:05	00:20	200m
2	6 x	50m	Kr-Beine	01:33	00:10	00:30	300m
3	1 x	800m	Kr (20 Minuten Dauerschwimmen) <small>Hinweis: ca. 800m-1200m</small>	20min dauer	00:00	00:30	800m
4	1 x	900m	Kr mit Paddles (20 Minuten Dauerschwimmen) Hinweis: ca. 900m-1300m	20min dauer	00:00	00:30	900m
5	1 x	100m	Kr	01:52	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	Faust	01:59	00:00	00:10	100m
7	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:27	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2600m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 15

NOCH 18 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - PROGRESSIVE 100ER (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	Einschwimmen beliebig	05:50	00:00	00:30	300m
2	3 x	100m	Kr (die 2. und 3. Wdh. je 3s schneller als die vorhergehende)	01:48	00:10	00:30	300m
3	2 x	100m	Br (die 2. Wdh. 3s schneller als die 1ste)	02:23	00:10	00:30	200m
4	3 x	100m	Kr (die 2. und 3. Wdh. je 3s schneller als die vorhergehende)	01:48	00:10	00:30	300m
5	2 x	100m	Br (die 2. Wdh. 3s schneller als die 1ste)	02:23	00:10	00:30	200m
6	3 x	100m	Kr (die 2. und 3. Wdh. je 3s schneller als die vorhergehende)	01:48	00:10	00:30	300m
7	8 x	150m	25 Altdtsch.-Rü + 50 Br + 75 Kr	03:29	00:10	00:30	1200m
8	1 x	600m	Tempo kontinuierlich steigern	10:31	00:00	00:30	600m
9	1 x	200m	Ausschwimmen (kein Kraul)	04:59	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3600m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 15

NOCH 18 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN SPRINTS UND STEIGERUNGEN (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	150m	75 Kr + 50 Rü + 25 Br	03:27	00:00	00:10	150m
2	1 x	150m	25 Br + 50 Rü + 75 Kr	03:27	00:00	00:10	150m
3	6 x	50m	25 Kr (nach 15m Tempo sprunghaft steigern auf 100%) + 25 Rü (aktive Erholung)	00:53	00:15	00:45	300m
4	6 x	50m	25 Kr (Tempo kontinuierlich steigern auf 100%) + 25 Rü (aktive Erholung)	00:53	00:15	00:45	300m
5	1 x	400m	100 De-Abschl. (5re-5li-2GB) + 100 Rü- Abschl. + 100 Br (4 Arme-2 Beine) + 100 Kr-Abschl.	09:41	00:00	00:30	400m
6	8 x	50m	25 WaBa-Kr (max) + 25 Kr (max)	00:41	00:30	00:30	400m
7	1 x	400m	100 De-Abschl. (5re-5li-2GB) + 100 Rü- Abschl. + 100 Br (4 Arme-2 Beine) + 100 Kr-Abschl.	09:41	00:00	00:30	400m
8	1 x	600m	Kr mit Paddles (alle 60-70m 3-4 Züge maxes Tempo)	10:11	00:00	00:20	600m
9	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	04:58	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2900m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 15

NOCH 18 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Kr + 50 Kr-Abschl. Im Wechsel	04:01	00:00	00:20	200m
2	8 x	50m	Mini-La	01:06	00:10	00:20	400m
3	1 x	100m	Rü (betontes Rollen um die Längsachse)	02:17	00:00	00:15	100m
4	1 x	100m	Kr (hoher Ellenbogen)	01:54	00:00	00:15	100m
5	1 x	100m	Kr (übergreifen hinter dem Rücken)	01:54	00:00	00:15	100m
6	1 x	100m	De-Abschl. (4li-4re)	02:17	00:00	00:15	100m
7	1 x	100m	Rü (betontes Rollen um die Längsachse)	02:10	00:00	00:15	100m
8	1 x	100m	Kr (hoher Ellenbogen)	01:54	00:00	00:15	100m
9	1 x	100m	Kr (übergreifen hinter dem Rücken)	01:54	00:00	00:15	100m
10	1 x	100m	De-Abschl. (4li-4re)	02:10	00:00	00:15	100m
11	2 x	300m	Kr (alle Wenden abwechselnd über die linke und rechte Seite drehen)	05:53	00:00	00:00	600m

Gesamt: 2000m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 16

NOCH 17 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (10 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Kr + 50 Kr-Faust im Wechsel	04:01	00:00	00:10	200m
2	8 x	25m	Beine in Lagenreihenfolge	00:43	00:05	00:30	200m
3	1 x	800m	Kr (mit Paddles)	12:52	00:00	00:30	800m
4	1 x	400m	Kr (bei jedem 100er 25 Waba-Kr)	07:02	00:00	00:30	400m
5	1 x	200m	Kr (5er-Zug)	03:31	00:00	00:15	200m
6	1 x	200m	Kr (2er-Zug)	03:26	00:00	00:15	200m
7	1 x	200m	Kr (5er-Zug)	03:31	00:00	00:30	200m
8	1 x	400m	Kr (bei jedem 100er 25 Waba-Kr)	07:02	00:00	00:30	400m
9	1 x	800m	Kr (mit Paddles)	12:50	00:00	00:30	800m
10	1 x	200m	Ausschwimmen (kein Kraul)	04:58	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3600m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 16

NOCH 17 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	100 Kr + 50 Kr-Faust + 50 offene Hand + 100 Kr	06:08	00:00	00:20	300m
2	1 x	200m	50 Br (mit Kr-Beinschlag) + 50 Kr + 100 Rü	04:11	00:00	00:15	200m
3	1 x	200m	50 Kr (Br-Beinschlag) + 50 Rü + 100 Kr	03:53	00:00	00:15	200m
4	1 x	200m	50 Br (mit Kr-Beinschlag) + 50 Kr + 100 Rü	04:11	00:00	00:15	200m
5	1 x	200m	50 Kr (Br-Beinschlag) + 50 Rü + 100 Kr	03:53	00:00	00:30	200m
6	2 x	500m	50 De-Abschl. (4re-4li-2GB) + 100 Rü + 150 Br + 25 De-Sprünge + 175 Kr	10:45	00:30	01:00	1000m
7	2 x	600m	50 Kr (2er-Beinschlag) + 50 Kr (6er-Beinschlag) im Wechsel	10:37	00:30	01:00	1200m
8	1 x	200m	75 Br + 25 Ile de Fonso im Wechsel	05:12	00:00	00:20	200m
9	1 x	100m	Kr (Zeitlupe)	02:10	00:00	00:00	100m

Gesamt: 3600m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 16

NOCH 17 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT - LANGE SPRINTS MIT FLOSSEN (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	25 Kr-Faust + 25 offene Hand + 25 Kr im Wechsel	06:08	00:00	00:20	300m
2	1 x	200m	De-Abschl. (5li-5re-3GB)	04:47	00:00	00:30	200m
3	6 x	100m	15 De-Beine in Seitenlage + 35 Kr (max Tempo) + 50 Kr (aktive Erholung) (mit Flossen)	01:46	00:20	00:30	600m
4	1 x	200m	50 Altdtsch.-Rü + 50 Kr im Wechsel	04:28	00:00	00:30	200m
5	6 x	100m	100 Kr mit Flossen davon: 25 Kr (6er- Beinschlag mit max Tempo) + 25 Kr (2er-Beinschlag max Tempo) + 50 Kr (aktive Erholung)	01:32	00:30	00:30	600m
6	1 x	200m	50 Altdtsch.-Rü + 50 Kr im Wechsel	04:28	00:00	00:20	200m
7	1 x	800m	Kr-Arme mit Pull-Buoy	13:07	00:00	00:20	800m
8	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3200m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 16

NOCH 17 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (3 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Kr	07:55	00:00	00:30	400m
2	4 x	50m	15 Kr (max Tempo). + 35 Altdtsch-Rü (ruhiges Tempo)	01:14	00:30	01:00	200m
3	4 x	300m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge + 50 De-Sprünge + 100 La (Kr statt De) + 50 Ile de Fonso	07:41	00:45	00:00	1200m

Gesamt: 1800m

TURKE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 16

NOCH 17 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:56	00:00	00:20	200m
2	4 x	50m	15 Tauchen + 35 Kr	01:00	00:10	00:30	200m
3	5 x	600m	100 La + 500 Kr	10:50	00:45	01:00	3000m
4	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3600m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 17

NOCH 16 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	Einschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:20	300m
2	6 x	100m	25 Kr-Beine + 50 Br-Beine + 25 Kr	02:41	00:10	00:45	600m
3	6 x	200m	Kr	03:31	00:10	00:45	1200m
4	12 x	100m	La (immer eine Lage mit mehr Druck schwimmen)	02:06	00:10	00:30	1200m
5	1 x	400m	Kr (Tempo kontinuierlich steigern)	07:10	00:00	00:20	400m
6	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3900m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 17

NOCH 16 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - ÜBERLANG MIT LANGEN FAHRTSPIELEN (NEOPREN). STELL DIR FÜR DIESES TRAINING DEINEN PERSÖNLICHEN LEISTUNGSBEREICH IN 5 TEMPOSTUFEN VOR, ZWISCHEN DENEN DU WIE IM PLAN BESCHRIEBEN WECHSELST. 1 STEHT DABEI FÜR RUHIGES TEMPO ZUM ERHOLEN UND 5 FÜR DAS ANGESTREBTE WETTKAMPFTEMPO. (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	01:00	400m
2	1 x	1000m	Kr (alle 100m Tempowechsel "nach Gefühl" zwischen Tempostufen 1-3) (mit Neo)	17:53	00:00	01:30	1000m
3	1 x	1000m	Kr (alle 100m Tempowechsel "nach Gefühl" zwischen Tempostufen 2-4) (mit Neo)	16:53	00:00	01:30	1000m
4	1 x	1000m	Kr (alle 100m Tempowechsel "nach Gefühl" zwischen Tempostufen 3-5) (mit Neo)	16:12	00:00	03:00	1000m
5	2 x	50m	25 Kr Tempo steigern + 25 Kr (aktive Erholung) (ohne Neo)	00:50	00:20	00:30	100m
6	2 x	150m	75 Kr + 50 Rü + 25 Br (ohne Neo)	03:29	00:20	00:30	300m
7	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig (ohne Neo)	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 4000m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 17

NOCH 16 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN HOCHINTENSIVEN INTERVALLEN (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Einschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:20	200m
2	4 x	75m	25 Kr-Beine + 50 Br	02:08	00:15	00:30	300m
3	10 x	15m	Kr (max Tempo)	00:12	00:05	00:20	150m
4	1 x	50m	Ile de Fonso	01:12	00:00	00:20	50m
5	1 x	500m	100 Rü + 100 De-Abschl. (4re-4li) + 300 Kr	10:12	00:00	00:30	500m
6	20 x	25m	20 Kr (max Tempo) + 5m gleiten	00:20	00:05	00:30	500m
7	1 x	500m	100 Rü + 100 De-Abschl. (4re-4li) + 300 Kr	10:12	00:00	00:30	500m
8	1 x	800m	Kr	14:53	00:00	00:00	800m

Gesamt: 3000m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 17

NOCH 16 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:45	00:00	00:20	200m
2	8 x	50m	La-Wechsel	01:08	00:05	00:20	400m
3	3 x	200m	50 Altdtsch-Rü + 50 Rü + 100 Kr	04:27	00:15	00:30	600m
4	1 x	800m	25 Tauchen + 75 Kr im Wechsel (nur so schnell, dass das Tauchen möglich ist)	20:50	00:00	00:00	800m

Gesamt: 2000m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 17

NOCH 16 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - FOKUS LAGEN OHNE DE (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	4 x	150m	(75 Kr + 25 Br + 25 Rü + 25 De-Beine in Seitenlage)	03:12	00:05	00:30	600m
2	4 x	200m	Kr	03:32	00:15	00:30	800m
3	4 x	100m	4 x 25 Beine in Lagenreihenfolge	02:43	00:10	00:30	400m
4	6 x	250m	50 Kr + 50 Rü + 50 Kr + 50 Br + 50 Kr	05:06	00:15	00:20	1500m
5	1 x	300m	Ausschwimmen (kein Kraul)	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3600m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 18

NOCH 15 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT - SPRINTS UND STEIGERUNGEN MIT FLOSSEN (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	06:40	00:00	00:20	300m
2	6 x	50m	10 De + 40 Kr-Abschl.	01:08	00:15	00:30	300m
3	6 x	100m	15 Kr-Beine max Frequenz (Arme vor dem Kopf) + 35 Kr max + 50 Ile de Fonso (aktive Erholung)	01:59	00:10	00:30	600m
4	2 x	200m	75 Kr + 25 Rü im Wechsel	03:53	00:15	00:45	400m
5	6 x	100m	Kr mit Flossen davon 75 Kr (Tempo Steigern bis 100%) + 25 Kr (aktive Erholung)	01:36	00:15	00:30	600m
6	2 x	200m	75 Kr + 25 Rü im Wechsel	03:53	00:15	00:45	400m
7	6 x	50m	Kr (max Tempo) mit Flossen (auf den ersten 25m intensive Beinarbeit + auf den zweiten 25m intensive Armarbeit) (dabei das hohe Tempo beibehalten)	00:36	00:45	00:30	300m
8	2 x	200m	75 Kr + 25 Rü im Wechsel	03:53	00:00	00:00	400m

Gesamt: 3300m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 18 NOCH 15 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF GRUNDLAGENAUSDAUER - LANGE STEIGERUNGEN (11 AUFGABEN)

N r.	W d h.	D i s t a n z	B e s c h r e i b u n g	T e m p o	P a u s e n a c h W d h.	P a u s e n a c h S e r i e	G e s a m t
1	2 x	200m	50 Kr + 50 Kr-Faust + 50 WaBa-Kr + 50 Kr	04:27	00:10	00:20	400m
2	6 x	150m	Kr (Tempo alle 50 steigern)	02:29	00:10	00:30	900m
3	1 x	100m	De-Abschl. (4re/4li/2GB) (Tempo kontinuierlich steigern bis 90%)	02:11	00:00	00:10	100m
4	1 x	200m	Rü (Tempo kontinuierlich steigern bis 90%)	04:28	00:00	00:15	200m
5	1 x	300m	Br (Tempo kontinuierlich steigern bis 90%)	07:00	00:00	00:20	300m
6	1 x	400m	Kr (Tempo kontinuierlich steigern bis 90%)	07:02	00:00	00:30	400m
7	1 x	100m	De-Abschl. (4re/4li/2GB) (Tempo kontinuierlich steigern bis 90%)	02:11	00:00	00:10	100m
8	1 x	200m	Rü (Tempo kontinuierlich steigern bis 90%)	04:28	00:00	00:15	200m
9	1 x	300m	Br (Tempo kontinuierlich steigern bis 90%)	07:00	00:00	00:20	300m
10	1 x	400m	Kr (Tempo kontinuierlich steigern bis 90%)	07:02	00:00	00:30	400m
11	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3500m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 18

NOCH 15 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LANGES FAHRTSPIEL (MIT NEOPREN). STELL DIR FÜR DIESES TRAINING DEINEN PERSÖNLICHEN LEISTUNGSBEREICH IN 5 TEMPOSTUFEN VOR, ZWISCHEN DENEN DU WIE IM PLAN BESCHRIEBEN WECHSELST. 1 STEHT DABEI FÜR RUHIGES TEMPO ZUM ERHOLEN UND 5 FÜR DAS ANGESTREBTE WETTKAMPFTEMPO. (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:30	400m
2	4 x	500m	Kr (1. + 3. 500er mit intensivem 6er Beinschlag)	08:26	00:30	01:00	2000m
3	1 x	1500m	Kr (alle 100m Tempowechsel "nach Gefühl" zwischen Tempostufen 2-5)	26:24:00	00:00	01:00	1500m
4	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (ohne Neo)	05:53	00:00	00:00	300m
Gesamt:							4200m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 18

NOCH 15 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	300m	50 Kr-Beine + 100 La + 150 Kr	06:54	00:15	00:30	600m
2	3 x	300m	25 De-Sprünge + 75 Br + 200 Kr	06:06	00:15	00:30	900m
3	1 x	400m	Kr	07:02	00:00	00:30	400m
4	1 x	600m	50 Rü + 50 Br + 50 Kr im Wechsel	12:23	00:00	00:30	600m
5	1 x	400m	Kr	07:02	00:00	00:30	400m
6	1 x	600m	50 Rü + 50 Br + 50 Kr im Wechsel	12:23	00:00	00:30	600m
7	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3700m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 18

NOCH 15 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER - GEBROCHENE 200ER (17 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Faust + 50 Kr (hoher Ellenbogen) im Wechsel	04:09	00:00	00:20	200m
2	2 x	100m	4 x 25 Beine in Lagenreihenfolge	02:44	00:00	00:30	200m
3	1 x	200m	Kr	03:32	00:00	00:15	200m
4	1 x	200m	Kr (8 x 25 mit je 2s Pause) <small>Hinweis: Schwimm die gebrochenen 200er genauso schnell wie die 200er ohne Pause</small>	03:32	00:00	00:15	200m
5	1 x	200m	Kr	03:32	00:00	00:15	200m
6	1 x	200m	Kr (4 x 50 mit je 5s Pause)	03:32	00:00	00:15	200m
7	1 x	200m	Kr	03:32	00:00	00:15	200m
8	1 x	200m	Kr (2 x 100 mit je 10s Pause)	03:32	00:00	00:15	200m
9	1 x	200m	Kr	03:32	00:00	00:15	200m
10	1 x	200m	Kr (2 x 100 mit je 10s Pause)	03:32	00:00	00:15	200m
11	1 x	200m	Kr	03:32	00:00	00:15	200m
12	1 x	200m	Kr (4 x 50 mit je 5s Pause)	03:32	00:00	00:15	200m
13	1 x	200m	Kr	03:32	00:00	00:15	200m

TURKE

14	1 x	200m	Kr (8 x 25 mit je 2s Pause)	03:32	00:00	00:15	200m
15	1 x	200m	Kr	03:32	00:00	00:30	200m
16	1 x	200m	50 Ile de Fonso + 50 Rü im Wechsel	05:05	00:00	00:30	200m
17	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig (kein Kraul)	04:47	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3400m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 19

NOCH 14 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	De-Abschl.	04:47	00:00	00:20	200m
2	2 x	200m	50 Kr-Faust + 50 HuPa + 100 Kr	04:47	00:10	00:20	400m
3	1 x	400m	Kr (100 gleichmäßiges Tempo, anschließend Geschwindigkeit um einige Prozent langsamer oder	07:17	00:00	00:30	400m
4	1 x	800m	Kr mit Paddles + Flossen (Tempo aus Armen und Beinen machen)	12:48	00:00	00:30	800m
5	4 x	200m	50 Kr (hoher Ellenbogen) + 50 Kr (übergreifen hinter dem Rücken) + 100 Kr	04:28	00:20	00:00	800m

Gesamt: 2600m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 19

NOCH 14 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT HYPOXIETRAINING (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:51	00:00	00:20	200m
2	12 x	50m	La-Wechsel	01:02	00:10	00:30	600m
3	4 x	100m	Kr (4er-Zug)	So schnell, dass 4er-Zug über die gesamte Strecke durchgehalten werden kann	00:15	00:30	400m
4	6 x	100m	Kr (6er-Zug)	So schnell, dass 6er-Zug über die gesamte Strecke durchgehalten werden kann	00:15	00:30	600m
5	8 x	100m	Kr (9er-Zug)	So schnell, dass 9er-Zug über die gesamte Strecke durchgehalten werden kann	00:15	00:30	800m
6	6 x	100m	Kr (6er-Zug)	So schnell, dass 6er-Zug über die gesamte Strecke durchgehalten werden kann	00:15	00:30	600m
7	4 x	100m	Kr (4er-Zug)	So schnell, dass 4er-Zug über die gesamte Strecke durchgehalten werden kann	00:15	00:30	400m
8	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig (kein Kraul)	04:58	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3800m

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 19

NOCH 14 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

TURKE

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT BEINSCHLAG (5 AUFGABEN)

N r.	W d h.	D i s t a n z	B e s c h r e i b u n g	T e m p o	P a u s e n a c h W d h.	P a u s e n a c h S e r i e	G e s a m t
1	1 x	300m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	06:41	00:00	00:20	300m
2	6 x	150m	4 x 25 Beine in Lagenreihenfolge + 50 Kr	03:38	00:15	00:30	900m
3	6 x	200m	50 Kr-Beine + 50 De-Abschl. (4re/4li)	02:36	00:15	00:30	1200m
4	3 x	300m	25 Tauchen + 275 Kr	05:21	00:20	00:30	900m
5	2 x	150m	50 Altdtsch.-Rü + 50 Rü + 50 Kr (hoher Ellenbogen)	03:27	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3600m

WIRTE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 19

NOCH 14 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN HOCHINTENSIVEN INTERVALLEN (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	100m	Kr	01:52	00:00	00:10	100m
2	1 x	100m	Kr (hoher Ellenbogen)	01:59	00:00	00:10	100m
3	1 x	200m	Kr (25 li-Arm + 25 re-Arm im Wechsel)	04:47	00:00	00:30	200m
4	6 x	50m	15 Kr-Beine (max) + 35 Kr aktive Erholung	01:08	00:15	00:30	300m
5	1 x	100m	Ile de Fonso	02:36	00:00	00:45	100m
6	8 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:15	01:00	200m
7	1 x	400m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	08:54	00:00	00:45	400m
8	8 x	25m	Kr (max)	00:17	00:05	01:00	200m
9	1 x	400m	50 De-Abschl. (4re/4li) + 50 Br im Wechsel	10:11	00:00	01:00	400m
10	1 x	100m	Kr (max Tempo)	01:25	00:00	01:30	100m
11	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2400m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 19

NOCH 14 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (2 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	10 x	75m	La (ohne De)	01:49	00:15	01:00	750m
2	1 x	750m	Kr	14:42	00:00	00:00	750m

Gesamt: 1500m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 20

NOCH 13 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	8 x	100m	25 WaBa-Kr + 75 Kr	01:59	00:10	00:30	800m
2	4 x	200m	50 Rü-Abschl. + 50 Rü +100 Kr	04:28	00:15	00:30	800m
3	3 x	300m	4 x 25 Beine in Lagenreihenfolge + 200 Kr	06:25	00:20	00:30	900m
4	3 x	300m	Kr	05:43	00:20	00:00	900m

Gesamt: 3400m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 20

NOCH 13 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER - LÄNGERE FAHRTSPIELE MIT KURZEN, HARTEN TEMPOWECHSELN
(5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig <small>Hinweis: Diese Trainingseinheit wenn möglich mit Neo und im Freiwasser. Belastungssteuerung in dieser Einheit über die Zeit, nicht über die Strecke. Streckenlängen sind "Richtwerte". Wenn keine Uhr zur Verfügung steht einfach Sekunden zählen!</small>	07:10	00:00	00:30	400m
2	1 x	700m	Kr (15 min Dauerschwimmen) dabei 1 min WK-Tempo + 30s aktive Erholung im Wechsel <small>Hinweis: ca. 700m-1100m</small>	15min dauer	00:00	01:30	700m
3	1 x	700m	Kr (15 min Dauerschwimmen) dabei 15s max + 45s WK-Tempo + 30 s aktive Erholung im Wechsel <small>Hinweis: ca. 700m-1100m</small>	15min dauer	00:00	01:30	700m
4	1 x	700m	Kr (15 min Dauerschwimmen) dabei 15s WK-Tempo + 15s aktive Erholung im Wechsel <small>Hinweis: ca. 700m-1100m</small>	15min dauer	00:00	01:30	700m
5	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (ohne Neo)	05:53	00:00	00:00	300m
Gesamt:							2800m

INTERVALLE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 20

NOCH 13 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN HOCHINTENSIVEN INTERVALLEN (14 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Kr-Faust + 50 Kr im Wechsel	04:03	00:00	00:30	200m
2	6 x	50m	La-Wechsel	01:02	00:10	00:30	300m
3	4 x	50m	Kr (Tempo steigern bis 80%)	00:50	00:15	00:30	200m
4	1 x	200m	50 Ile de Fonso + 50 Rü im Wechsel	05:06	00:00	00:45	200m
5	8 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:15	00:45	200m
6	4 x	75m	La ohne De (aktive Erholung)	01:52	00:00	00:45	300m
7	4 x	50m	Kr (Tempo steigern bis 90%)	00:45	00:15	00:30	200m
8	1 x	200m	50 Ile de Fonso + 50 Rü im Wechsel	05:06	00:00	00:45	200m
9	8 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:10	00:45	200m
10	4 x	75m	La ohne De (aktive Erholung)	01:52	00:00	00:45	300m
11	4 x	50m	Kr (Tempo steigern bis 90%)	00:45	00:15	00:30	200m
12	1 x	200m	50 Ile de Fonso + 50 Rü im Wechsel	05:06	00:00	00:45	200m
13	8 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:05	00:45	200m
14	4 x	75m	La ohne De (aktive Erholung)	01:52	00:00	00:45	300m

Gesamt: 3200m

TURKE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 20

NOCH 13 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LANGE 100ER-SERIE (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:51	00:00	00:15	200m
2	1 x	200m	De-Abschl. (5re/5li)	04:47	00:00	01:00	200m
3	30 x	100m	Kr	01:43	00:14	01:00	3000m
4	1 x	400m	Ausschwimmen beliebig (kein Kraul)	09:57	00:00	00:00	400m

Gesamt: 3800m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 20

NOCH 13 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (3 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	600m	100 Kr + 50 Rü im Wechsel	12:50	00:00	00:30	600m
2	2 x	250m	50 Kr (re-Arm) + 50 Kr (li-Arm) + 50 Kr + 50 Rü + 50 Br (4-Arme/4-Beine)	05:53	00:30	00:30	500m
3	4 x	150m	25 Kr (max Tempo) + 125 Kr (aktive Erholung)	03:43	00:20	00:00	600m

Gesamt: 1700m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 21

NOCH 12 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - FAHRTSPIEL UND LANGE STEIGERUNGEN (NEOPREN).
STELL DIR FÜR DIESES TRAINING DEINEN PERSÖNLICHEN LEISTUNGSBEREICH IN 5
TEMPOSTUFEN VOR, ZWISCHEN DENEN DU WIE IM PLAN BESCHRIEBEN WECHSELST.
1 STEHT DABEI FÜR RUHIGES TEMPO ZUM ERHOLEN UND 5 FÜR DAS ANGESTREBTE
WETTKAMPFTEMPO. (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Kr-Faust + 50 offene Hand im Wechsel	04:09	00:00	00:20	200m
2	2 x	100m	50 Kr + 25Kr-Beine + 25 Kr-Abschl.	02:22	00:00	00:30	200m
3	1 x	500m	Kr (300 Tempo kontinuierlich steigern + 200 hohes Tempo halten)	08:31	00:00	01:00	500m
4	1 x	500m	Kr (alle 50m Tempo zwischen Stufen 1-3-5 wechseln)	09:01	00:00	01:30	500m
5	1 x	500m	Kr (300 Tempo kontinuierlich steigern + 200 hohes Tempo halten)	08:31	00:00	01:00	500m
6	1 x	500m	Kr (alle 50m Tempo zwischen Stufen 1-3-5 wechseln)	09:01	00:00	01:30	500m
7	1 x	500m	Kr (300 Tempo kontinuierlich steigern + 200 hohes Tempo halten)	08:31	00:00	01:00	500m
8	1 x	500m	Kr (alle 50m Tempo zwischen Stufen 1-3-5 wechseln)	09:01	00:00	01:30	500m
9	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig (ohne Neo)	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3600m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 21

NOCH 12 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER MIT PADDLES UND FLOSSEN (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Einschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:30	200m
2	6 x	50m	15 De-Sprünge + 35 De-Beine in Seitenlage	01:19	00:15	00:45	300m
3	6 x	200m	Kr-Arme (mit Pull-Buoy + Paddles)	03:07	00:24	01:00	1200m
4	6 x	200m	Kr mit Flossen (6er-Beinschlag)	03:01	00:30	01:30	1200m
5	1 x	800m	Kr (mit Paddles)	12:32	00:00	01:00	800m
6	1 x	200m	Ausschwimmen (50 Altdtsch.-Rü + 50 Rü im Wechsel)	05:06	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3900m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 21

NOCH 12 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER - 50ER (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	100 Kr + 50 WaBa-Kr im Wechsel	06:08	00:00	00:30	300m
2	12 x	50m	La-Wechsel	00:59	00:15	01:30	600m
3	20 x	50m	Kr	00:48	00:15	01:30	1000m
4	1 x	100m	Altdtsch-Rü. (aktive Erholung)	02:42	00:00	01:00	100m
5	20 x	50m	Kr	00:48	00:10	01:30	1000m
6	1 x	400m	La (De solange die Kraft reicht. Restliche Strecke bis 100m als De- Abschl. (2re/2li)	09:35	00:00	00:00	400m

Gesamt: 3400m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 21

NOCH 12 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (3 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	50 Kr + 25 Ile de Fonso + 25 Altdtsch.-Rü im Wechsel	09:09	00:00	00:30	400m
2	10 x	100m	Technische Übungen beliebig	02:04	00:15	00:30	1000m
3	6 x	100m	15 Tauchen + 85 Kr (6er-Zug)	02:04	00:20	00:00	600m
Gesamt:							2000m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 21

NOCH 12 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LAGEN UND LANGE TEMPO STEIGERUNG (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:51	00:00	00:20	200m
2	2 x	100m	25 HuPa + 25 WaBa-Kr + 50 Kr	02:10	00:00	00:20	200m
3	3 x	300m	25 De + 50 Rü + 75 Br + 150 Kr (jeweils eine Lage mit etwas mehr Druck schwimmen)	06:14	00:15	00:45	900m
4	8 x	50m	Kr	00:50	00:05	01:00	400m
5	6 x	100m	Kr	01:40	00:10	01:30	600m
6	1 x	600m	Kr (Tempo alle 200 steigern)	10:21	00:00	01:00	600m
7	3 x	300m	25 De + 50 Rü + 75 Br + 150 Kr (jeweils eine Lage mit etwas mehr Druck schwimmen)	06:14	00:15	00:45	900m
8	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 4000m

TURF

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 22 NOCH 11 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF KRAFTAUSDAUER - GEBROCHENE 200ER MIT PADDLES (14 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:51	00:00	00:30	200m
2	8 x	50m	La-Wechsel	01:02	00:10	01:00	400m
3	6 x	400m	Kr (alle 50m schnelle Wand)	07:05	00:00	01:00	2400m
4	1 x	200m	Kr mit Paddles	03:01	00:00	00:20	200m
5	1 x	200m	Kr mit Paddles (aufgeteilt in 4 x 50 mit 3s Pause)	03:13	00:00	00:20	200m
6	1 x	200m	Kr mit Paddles	03:01	00:00	00:20	200m
7	1 x	200m	Kr mit Paddles (aufgeteilt in 4 x 50 mit 3s Pause)	03:13	00:00	00:20	200m
8	1 x	200m	Kr mit Paddles	03:01	00:00	00:20	200m
9	1 x	200m	Kr mit Paddles (aufgeteilt in 4 x 50 mit 3s Pause)	03:13	00:00	00:20	200m
10	1 x	200m	Kr mit Paddles	03:01	00:00	00:20	200m
11	1 x	200m	Kr mit Paddles (aufgeteilt in 4 x 50 mit 3s Pause)	03:13	00:00	00:20	200m
12	1 x	200m	Kr mit Paddles	03:01	00:00	00:20	200m
13	1 x	200m	Kr mit Paddles (aufgeteilt in 4 x 50 mit 3s Pause)	03:13	00:00	00:20	200m
14	1 x	200m	Ile de Fonso	05:12	00:00	00:00	200m

Gesamt: 5200m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 22

NOCH 11 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT UND STANDARDTEST. NUTZE DEN STANDARDTEST FÜR EIN
INTENSIVES TRAINING UND ZUR ANPASSUNG DEINES AKTUELLEN
LEISTUNGSSTANDES (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	100m	75 Kr + 25 Rü	02:07	00:00	00:20	200m
2	4 x	100m	100 La (Kr statt De)	02:13	00:10	00:20	400m
3	4 x	50m	15 Kr (max Tempo). + 35 Altdtsch-Rü (ruhiges Tempo)	01:14	00:10	00:30	200m
4	1 x	100m	Kr (ohne Startsprung) TEST!	max	00:00	00:30	100m
5	1 x	100m	50 Kr + 50 Rü	02:13	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	50 Kr (langes Gleiten) + 50 Br (1 Armzug + 2 Beinschläge im Wechsel)	02:36	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	50 De-Abschl. (2re/2 li) + 50 Kr	02:36	00:00	00:30	100m
8	1 x	1000m	Kr (ohne Startsprung) TEST!	max	00:00	00:30	1000m
9	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (davon 200 kein Kraul)	07:04	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2500m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 22

NOCH 11 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - ÜBERLANG, LANGES FAHRTSPIEL UND SCHNELLE 800ER.
STELL DIR FÜR DIESES TRAINING DEINEN PERSÖNLICHEN LEISTUNGSBEREICH IN 5
TEMPOSTUFEN VOR, ZWISCHEN DENEN DU WIE IM PLAN BESCHRIEBEN WECHSELST.
1 STEHT DABEI FÜR RUHIGES TEMPO ZUM ERHOLEN UND 5 FÜR DAS ANGESTREBTE
WETTKAMPFTEMPO. (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	200m	100 La + 4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	05:06	00:15	00:30	400m
2	1 x	1200m	Kr (alle 100 Tempowechsel nach Gefühl zwischen den Tempostufen 2-4)	21:53	00:00	01:00	1200m
3	1 x	800m	Kr	14:32	00:00	01:30	800m
4	1 x	1200m	Kr (alle 100 Tempowechsel nach Gefühl zwischen den Tempostufen 3-5)	20:53	00:00	01:30	1200m
5	1 x	800m	Kr	13:32	00:00	01:00	800m
6	4 x	150m	50 Rü + 50 Br + 50 De-Abschl. (2re/2li)	03:57	00:15	00:00	600m
Gesamt:							5000m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 22

NOCH 11 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	03:46	00:00	00:30	200m
2	5 x	100m	25 Aqua-Jogging (ohne Gürtel) + 25 Kr im Wechsel	(ruhige s Tempo)	00:15	00:30	500m
3	5 x	100m	De-Sprünge (wenn die Kraft nicht für 100m De-Sprünge reicht den Rest (ruhiges Tempo) Kr)	02:53	00:15	00:45	500m
4	2 x	50m	25 Kr (max) + 25 Kr (aktive Erholung)	00:47	00:30	00:45	100m
5	10 x	50m	Technische Übungen beliebig	02:04	00:15	00:30	500m
6	1 x	100m	Ile de Fonso	02:36	00:00	00:00	100m

Gesamt: 1900m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 22

NOCH 11 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT MIT KURZEN HOCHINTENSIVEN INTERVALLEN (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	600m	Einschwimmen beliebig	11:52	00:00	01:00	600m
2	8 x	25m	Kr (max)	00:17	00:05	02:00	200m
3	8 x	25m	Kr (max)	00:17	00:05	02:00	200m
4	4 x	300m	50 Br-Arme mit De-Beine + 50 Rü + 50 Ile de de Fonso + 150 Kr	06:51	00:20	01:00	1200m
5	1 x	800m	Kr (alle 100m schnelle Wand mit maxem Beinschlag)	14:52	00:00	00:30	800m
6	1 x	400m	Ausschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:00	400m

Gesamt: 3400m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 23

NOCH 10 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT PADDLES UND FLOSSEN (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	8 x	75m	La ohne De	01:46	00:10	00:30	600m
2	3 x	200m	100 Kr-Beine + 100 De-Beine in Seitenlage mit Flossen	04:52	00:20	00:30	600m
3	3 x	600m	300 Kr mit Flossen + 300 Kr mit Paddles	09:34	00:45	00:30	1800m
4	1 x	300m	50 Br + 50 Ile de Fonso im Wechsel	07:49	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3300m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 23

NOCH 10 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:30	400m
2	1 x	100m	De (De solange die Kraft reicht + restliche Strecke Kr)	02:01	00:00	00:30	100m
3	1 x	200m	Kr	03:18	00:00	00:30	200m
4	1 x	300m	4 x 75 La ohne De (keine Pause)	05:57	00:00	00:30	300m
5	1 x	400m	Kr	06:46	00:00	01:00	400m
6	1 x	100m	De (De solange die Kraft reicht + restliche Strecke Kr)	02:01	00:00	00:30	100m
7	1 x	200m	Kr	03:18	00:00	00:30	200m
8	1 x	300m	4 x 75 La ohne De (keine Pause)	05:57	00:00	00:30	300m
9	1 x	400m	Kr	06:46	00:00	01:00	400m
10	8 x	50m	15 Kr-Beine + 35 Kr	01:14	00:15	00:30	400m
11	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3000m

TURKE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 23

NOCH 10 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER - MAXIMALE 100ER (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	150m	100 Kr + 25 De-Sprünge + 25 Rü	03:03	00:15	00:30	300m
2	6 x	50m	Kr (Tempo steigern bis 80%)	00:50	00:15	00:20	300m
3	2 x	150m	100 Kr + 25 De-Sprünge + 25 Rü	03:03	00:15	00:30	300m
4	6 x	50m	30 Kr (max) + 20 Kr (aktive Erholung)	00:48	00:20	00:30	300m
5	2 x	150m	100 Kr + 25 De-Sprünge + 25 Rü	03:03	00:15	00:30	300m
6	2 x	100m	Kr (max) Start vom Block	01:25	02:00	01:00	200m
7	2 x	150m	100 Kr + 25 De-Sprünge + 25 Rü	03:03	00:15	00:30	300m
8	1 x	600m	Ausschwimmen (kein Kraul)	14:52	00:00	00:00	600m

Gesamt: 2600m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 23

NOCH 10 WOCHE N BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Br + 50 Ile de Fonso im Wechsel	05:13	00:00	00:20	200m
2	1 x	200m	50 Altdtsch.- Rü + 50 Br-Beine in Rückenlage im Wechsel	05:31	00:00	00:20	200m
3	4 x	150m	25 Tauchen + 50 De-Abschl. (4re/4li) + 75 Br (lange Züge)	03:51	00:15	00:30	600m
4	2 x	400m	Kr (je 25 2er, 3er, 4er, 5er....-Zug) (wenn der Atemrhythmus nicht mehr gehalten werden kann wieder mit 2er-Zug beginnen)	08:29	00:20	00:00	800m

Gesamt: 1800m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 23

NOCH 10 WOCHE BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT GLEITEN UND ROLLEN (14 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	De-Abschl. (4re/4li/2GB)	06:13	00:00	00:20	200m
2	1 x	200m	Kr-Abschl.	03:56	00:00	00:20	200m
3	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr (li Arm) + 50 Kr (GB)	02:04	00:00	00:10	100m
4	1 x	100m	Kr (Rollen um die Längsachse bis in Seitenlage)	01:59	00:00	00:10	100m
5	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr (li Arm) + 50 Kr (GB)	02:04	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	Kr (Rollen um die Längsachse bis in Seitenlage)	01:59	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr (li Arm) + 50 Kr (GB)	02:04	00:00	00:10	100m
8	1 x	100m	Kr (Rollen um die Längsachse bis in Seitenlage)	01:59	00:00	00:10	100m
9	4 x	75m	La	01:46	00:00	00:30	300m
10	1 x	150m	25 Kr (Arme in der Diagonalen kurz stehen lassen) + 25 Kr im Wechsel	03:01	00:10	00:30	150m
11	1 x	150m	Kr mit Paddles	02:29	00:00	00:20	150m

TURKE

12	1 x	150m	25 Kr (Arme in der Diagonalen kurz stehen lassen) + 25 Kr im Wechsel	03:01	00:00	00:20	150m
13	1 x	150m	Kr mit Paddles	02:29	00:00	00:20	150m
14	1 x	300m	50 Br + 50 Ile de Fonso im Wechsel	07:49	00:00	00:00	300m
Gesamt:							2200m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 24

NOCH 9 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LANGES FAHRTSPIEL (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	500m	Einschwimmen beliebig	09:47	00:00	01:00	500m
2	1 x	1000m	Kr (beliebige Tempowechsel)	17:33	00:00	01:30	1000m
3	1 x	1000m	Kr (sehr langsam beginnen und Tempo langsam und kontinuierlich steigern)	17:33	00:00	01:30	1000m
4	1 x	1000m	Kr (mit hohem Tempo beginnen und langsam und kontinuierlich Tempo reduzieren)	17:33	00:00	00:00	1000m

Gesamt: 3500m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 24

NOCH 9 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER - SCHNELLE 100ER (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 HuPa + 50 Kr + 50 Faust + 50 Kr	04:22	00:00	00:20	200m
2	1 x	200m	Kr (alle 10m Kopf kurz aus dem Wasser nehmen)	03:45	00:00	00:30	200m
3	30 x	100m	Kr	01:43	00:14	01:00	3000m
4	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3600m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 24

NOCH 9 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - ÜBERLANG (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	300m	La ohne De	06:40	00:20	00:45	600m
2	1 x	400m	Kr-Arme mit Paddles	06:14	00:00	00:30	400m
3	1 x	400m	Kr (6er-Beinschlag)	06:52	00:00	00:30	400m
4	1 x	400m	Kr-Arme mit Paddles	06:14	00:00	00:30	400m
5	1 x	400m	Kr (6er-Beinschlag)	06:52	00:00	00:30	400m
6	1 x	400m	Kr-Arme mit Paddles	06:14	00:00	00:30	400m
7	4 x	150m	25 De + 50 Br + 75 Rü	03:31	00:15	01:00	600m
8	1 x	800m	Kr mit Flossen (nach jeder Wende 10m De Beine unter Wasser)	12:29	00:00	00:30	800m
9	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 4200m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 24

NOCH 9 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:51	00:00	00:20	200m
2	1 x	300m	25 Wriggen + 50 Kr im Wechsel	06:59	00:00	00:20	300m
3	1 x	200m	Kr	03:41	00:00	00:20	200m
4	1 x	300m	50 Rü-Abschl. + 50 Kr-Abschl. Im Wechsel	06:41	00:00	00:20	300m
5	1 x	200m	Kr	03:41	00:00	00:20	200m
6	1 x	300m	50 Ile de Fonso + 50 Altdtsch.-Rü im Wechsel	07:48	00:00	00:00	300m

Gesamt: 1500m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 24

NOCH 9 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT (14 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	8 x	50m	Mini-La	01:06	00:10	00:20	400m
2	1 x	100m	Kr (1li-Arm + 2re-Arm)	01:59	00:00	00:15	100m
3	1 x	100m	Kr (2li-Arm + 1re-Arm)	01:59	00:00	00:15	100m
4	1 x	200m	Kr (25 2er + 25 6er Beinschlag im Wechsel)	03:45	00:00	00:15	200m
5	1 x	200m	Kr (10 Züge Kr + 2 Züge WaBa-Kr im Wechsel)	03:45	00:00	00:15	200m
6	1 x	200m	De-Abschl. (4rer/4li/2GB)	04:47	00:00	00:15	200m
7	1 x	100m	Br (4-Arme/2-Beine)	02:36	00:00	00:15	100m
8	1 x	100m	Kr (1li-Arm + 2re-Arm)	01:59	00:00	00:15	100m
9	1 x	100m	Kr (2li-Arm + 1re-Arm)	01:59	00:00	00:15	100m
10	1 x	200m	Kr (25 2er + 25 6er Beinschlag im Wechsel)	03:45	00:00	00:15	200m
11	1 x	200m	Kr (10 Züge Kr + 2 Züge WaBa-Kr im Wechsel)	03:45	00:00	00:15	200m
12	1 x	200m	De-Abschl. (4rer/4li/2GB)	05:06	00:00	00:15	200m
13	1 x	100m	Br (4-Arme/2-Beine)	02:36	00:00	00:15	100m
14	1 x	400m	Kr	07:55	00:00	00:00	400m

Gesamt: 2600m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 25

NOCH 8 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER - SCHNELLE 100ER (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Einschwimmen beliebig	03:51	00:00	00:20	200m
2	12 x	100m	La	01:58	00:15	01:00	1200m
3	3 x	400m	Kr (nach jeweils 50m ca. 10m tauchen)	07:26	00:30	01:00	1200m
4	12 x	100m	Kr mit Paddles	01:28	00:22	01:00	1200m
5	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m
Gesamt:							4000m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 25

NOCH 8 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER - GEBROCHENE 200ER (10 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:27	00:00	00:20	200m
2	1 x	200m	Kr (alle 15m Kopf kurz aus dem Wasser nehmen)	03:41	00:00	01:00	200m
3	3 x	200m	Kr	03:19	00:25	00:30	600m
4	1 x	200m	Kr (aufgeteilt in 4 x 50 mit 5s Pause)	03:26	00:00	00:30	200m
5	1 x	200m	Kr (aufgeteilt in 8 x 25 mit 2s Pause)	03:26	00:00	01:30	200m
6	3 x	200m	Kr	03:13	00:25	00:30	600m
7	1 x	200m	Kr (aufgeteilt in 4 x 50 mit 5s Pause)	03:19	00:00	00:30	200m
8	1 x	200m	Kr (aufgeteilt in 8 x 25 mit 2s Pause)	03:19	00:00	01:30	200m
9	1 x	300m	50 Altdtsch-Rü + 50 Ile de Fonso + 50 Rü im Wechsel	06:33	00:00	00:30	300m
10	2 x	500m	50 Kr + 100 Br + 150 Rü + 200 De (De solange die Kraft reicht. Restliche Strecke Kr)	12:17	00:45	00:00	1000m

Gesamt: 3700m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 25

NOCH 8 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION MIT KURZEN SPRINTS (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	50 Kr + 25 Rü + 25 Br im Wechsel	09:01	00:00	00:20	400m
2	3 x	200m	25 HuPa + 50 Kr-Arme mit Br-Beine + 25 Kr im Wechsel	04:37	00:30	00:30	600m
3	3 x	300m	Kr (50 2er-Zug + 100 5er-Zug + 150 9er-Zug)	05:53	00:30	00:30	900m
4	4 x	25m	Kr (max Tempo)	00:17	00:20	01:00	100m
5	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig (kein Kraul)	04:47	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2200m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 25

NOCH 8 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - ARME / BEINE (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Einschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:20	200m
2	1 x	300m	50 De-Beine in Seitenlage + 50 Kr-Beine in Rückenlage + 100 Br-Beine + 100 Kr-Beine	09:09	00:00	00:30	300m
3	1 x	200m	Kr-Arme mit Pull-Buoy	03:07	00:00	00:20	200m
4	1 x	300m	50 De-Beine in Seitenlage + 50 Kr-Beine in Rückenlage + 100 Br-Beine + 100 Kr-Beine	09:09	00:00	00:30	300m
5	1 x	200m	Kr-Arme mit Pull-Buoy	03:07	00:00	00:20	200m
6	1 x	300m	50 De-Beine in Seitenlage + 50 Kr-Beine in Rückenlage + 100 Br-Beine + 100 Kr-Beine	09:09	00:00	00:30	300m
7	1 x	200m	Kr-Arme mit Pull-Buoy	03:07	00:00	00:20	200m
8	1 x	300m	50 De-Beine in Seitenlage + 50 Kr-Beine in Rückenlage + 100 Br-Beine + 100 Kr-Beine	09:09	00:00	00:30	300m
9	1 x	200m	Kr-Arme mit Pull-Buoy	03:07	00:00	00:20	200m
10	5 x	300m	25 De + 75 Kr + 25 Rü + 75 Kr + 25 Br + 75 Kr (De, Rü und Br jeweils mit etwas mehr Druck)	05:37	00:30	01:00	1500m
11	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3900m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 25

NOCH 82 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (3 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	300m	100 Kr + 50 Kr-Faust + 50 offene Hand + 100 Kr	05:50	00:20	00:30	600m
2	10 x	50m	Br-Arme mit Kr-Beine	01:08	00:15	00:30	500m
3	5 x	600m	50 WaBa-Kr + 100 Rü + 150 De-Abschl. (4re/4li(2GB) + 150 Kr +100 Br + 50 De-Sprünge	12:22	00:45	00:00	3000m

Gesamt: 4100m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 26

NOCH 7 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER - LANGER, HARTER DAUERBLOCK (MIT NEOPREN). (1 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	4000m	1 Stunde Kr (10 min Einschwimmen + 30 min WK-Tempo mit kurzen Tempospitzen + 5 min aktive Erholung + 15 min Tempo steigern + 5 min Ausschwimmen) Hinweis: ca. 3.500 – 4.000 m	1 Stunde	00:00	00:00	4000m

Gesamt: 4000m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 26

NOCH 7 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT UND STANDARDTEST. NUTZE DEN STANDARDTEST FÜR EIN INTENSIVES TRAINING UND ZUR ANPASSUNG DEINES AKTUELLEN LEISTUNGSSTANDES. DAS TESTPROTOKOLL IST IN DIESER PHASE DES TRAININGSJAHRES LÄNGER ALS ZUVOR. ZUR TRAININGSSTEUERUNG VERWENDEST DU ABER BITTE WEITER DIE ERSTE 1000M ZEIT! (13 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	100m	75 Kr + 25 Rü	02:07	00:00	00:20	200m
2	4 x	100m	100 La (Kr statt De)	02:13	00:10	00:20	400m
3	4 x	50m	15 Kr (max Tempo). + 35 Altdtsch-Rü (ruhiges Tempo)	01:14	00:10	00:30	200m
4	1 x	100m	Kr (ohne Startsprung) TEST!	max	00:00	00:30	100m
5	1 x	100m	50 Kr + 50 Rü	02:13	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	50 Kr (langes Gleiten) + 50 Br (1 Armzug + 2 Beinschläge im Wechsel)	02:36	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	50 De-Abschl. (2re / 2 li) + 50 Kr	02:36	00:00	00:30	100m
8	1 x	1000m	Kr (ohne Startsprung) TEST!	max	00:00	00:30	1000m
9	1 x	100m	50 Kr + 50 Rü	02:13	00:00	00:10	100m
10	1 x	100m	50 Kr (langes Gleiten) + 50 Br (1 Armzug + 2 Beinschläge im Wechsel)	02:36	00:00	00:10	100m

TURKE

11	1 x	100m	50 De-Abschl. (2re / 2 li) + 50 Kr	02:36	00:00	00:30	100m
12	2 x	500m	Kr (ohne Startsprung)	08:11	00:30	00:30	1000m
13	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (davon 200 kein Kraul)	07:10	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3800m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 26

NOCH 7 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER - LANGE 50ER-SERIE (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:56	00:00	00:20	200m
2	8 x	50m	Mini-La	01:08	00:10	00:30	400m
3	4 x	50m	Kr (Tempo steigern bis 80%)	00:50	00:15	01:00	200m
4	50 x	50m	Kr	00:48	00:10	01:30	2500m
Hinweis: Du kannst eine oder zwei Wiederholungen an beliebiger Stelle durch eine 45s Pause ersetzen							
5	1 x	300m	50 Ile de Fonso + 50 Altdtsch.-Rü im Wechsel (aktive Erholung)	08:07	00:00	00:30	300m
6	2 x	200m	25 De-Sprünge + 75 Rü + 25 De-Sprünge + 75 Kr	04:38	00:20	00:00	400m

Gesamt: 4000m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 26

NOCH 7 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - STELL DIR FÜR DIESES TRAINING DEINEN PERSÖNLICHEN LEISTUNGSBEREICH IN 5 TEMPOSTUFEN VOR, ZWISCHEN DENEN DU WIE IM PLAN BESCHRIEBEN WECHSELST. 1 STEHT DABEI FÜR RUHIGES TEMPO ZUM ERHOLEN UND 5 FÜR DAS ANGESTREBTE WETTKAMPFTEMPO. (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	4 x 25 Beine in Lagenreihenfolge + 4 x 50 Lagen	07:31	00:00	00:30	300m
2	1 x	300m	25 Wriggen + 75 Kr im Wechsel	06:37	00:00	00:30	300m
3	1 x	500m	Kr (je 50 in den Tempostufen 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1)	09:11	00:00	00:45	500m
4	1 x	500m	Kr (Tempo gleichmäßig in Tempostufe 3)	09:01	00:00	00:45	500m
5	1 x	500m	Kr (sehr langsam beginnen und Tempo kontinuierlich steigern)	09:01	00:00	00:45	500m
6	1 x	500m	Kr (Tempo gleichmäßig in Tempostufe 4)	08:31	00:00	00:45	500m
7	1 x	500m	Kr (je 50 in den Tempostufen 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1)	09:11	00:00	00:45	500m
8	1 x	500m	Kr (Tempo gleichmäßig in Tempostufe 3)	09:01	00:00	00:00	500m

Gesamt: 3600m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 26

NOCH 7 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LÄNGERE DAUERBLÖCKE (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	10 x	100m	La (De-Abschl. statt De)	02:13	00:00	00:00	1000m
2	1 x	1400m	30 min Kr (alle 200 schnelle Wand) Hinweis: ca. 1400m-2000m	30 min zügig	00:00	01:30	1400m
3	1 x	1400m	30 min Kr mit Paddles und Flossen Hinweis: ca. 1400m-2000m	30 min zügig	00:00	01:30	1400m
4	1 x	1400m	30 min Kr (alle 200 für 25m in andere Stilart wechseln) Hinweis: ca. 1400m-2000m	30 min zügig	00:00	01:00	1400m
5	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (kein Kraul)	07:04	00:00	00:00	300m

Gesamt: 5500m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 27

NOCH 6 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TECHNIKTRAINING MIT SCHWERPUNKT KOPPLUNGSFÄHIGKEIT (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:30	400m
2	4 x	100m	De-Abschl. (2re/2li) mit Kr-Beine	02:30	00:15	00:30	400m
3	1 x	300m	La ohne De	06:46	00:00	00:30	300m
4	4 x	50m	Kr (4 Beine li + 4 Beine re + 4 Arme im Wechsel)	00:58	00:15	00:30	200m
5	1 x	300m	La ohne De	06:46	00:00	00:30	300m
6	4 x	100m	(1 Armzug De + 3 Armzüge Br im Wechsel. Beine immer De)	02:36	00:15	00:30	400m
7	1 x	300m	La ohne De	06:46	00:00	00:30	300m
8	4 x	50m	Kr-Arme mit Br Beine	01:27	00:10	00:00	200m

Gesamt: 2500m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 27

NOCH 6 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT HYPOXIETRAINING (8 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:50	00:00	00:15	200m
2	1 x	200m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	05:27	00:00	00:15	200m
3	1 x	200m	25 Br + 25 Kr im Wechsel	01:47	00:00	00:15	200m
4	4 x	200m	25 Tauchen + 175 Kr (so langsam, dass 25 Tauchen kein Problem sind)	05:00	00:00	00:30	800m
5	1 x	600m	Kr (50 2er + 50 7er Zug im Wechsel)	11:12	00:00	00:30	600m
6	4 x	200m	50 De-Sprünge + 150 Kr	03:56	00:00	00:30	800m
7	1 x	600m	Kr (50 2er + 50 7er Zug im Wechsel)	11:12	00:00	00:30	600m
8	1 x	200m	50 Br + 50 Altdtsch-Rü	05:11	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3600m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 27

NOCH 6 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER - MAXIMALE 100ER UND 200ER (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:50	00:00	00:20	200m
2	4 x	75m	La ohne De	01:49	00:10	00:30	300m
3	6 x	50m	15 Kr-Beine (max Tempo) + 35 Br (ruhiges Tempo)	01:14	00:10	00:30	300m
4	4 x	50m	Kr (max Tempo) (Start vom Block)	00:39	00:30	00:30	200m
5	2 x	200m	100 Br Tauchzüge + 50 Altdtsch-Rü + 50 Kr Zeitlupe	05:13	00:00	01:00	400m
6	2 x	100m	Kr (max Tempo) (Start vom Block)	01:25	02:00	01:00	200m
7	2 x	200m	100 Ile de Fonso + 50 Altdtsch-Rü + 50 Kr Zeitlupe	05:13	00:15	01:00	400m
8	1 x	200m	Kr (max Tempo) (Start vom Block)	03:02	00:00	01:00	200m
9	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2500m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 27

NOCH 6 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (13 AUFGABEN)

N r.	W d h.	D i s t a n z	B e s c h r e i b u n g	T e m p o	P a u s e n a c h W d h.	P a u s e n a c h S e r i e	G e s a m t
1	1 x	200m	Kr (50 Faust + 50 normal im Wechsel)	04:03	00:00	00:20	200m
2	3 x	200m	50 De-Beine in Seitenlage + 50 Rü-Abschl. +100 Kr	04:47	00:15	00:20	600m
3	2 x	100m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	02:54	00:10	00:10	200m
4	1 x	100m	50 Br (4-Arme/4 Beine im Wechsel) + 50 Br	02:36	00:00	00:10	100m
5	1 x	100m	25 Rü-Abschl. + 25 Rü im Wechsel	02:28	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	50 Br (4-Arme/4 Beine im Wechsel) + 50 Br	02:36	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	25 Rü-Abschl. + 25 Rü im Wechsel	02:28	00:00	00:10	100m
8	2 x	100m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	02:54	00:10	00:10	200m
9	1 x	100m	50 Br (4-Arme/4 Beine im Wechsel) + 50 Br	02:36	00:00	00:10	100m
10	1 x	100m	25 Rü-Abschl. + 25 Rü im Wechsel	02:28	00:00	00:10	100m
11	1 x	100m	50 Br (4-Arme/4 Beine im Wechsel) + 50 Br	02:36	00:00	00:10	100m
12	1 x	100m	25 Rü-Abschl. + 25 Rü im Wechsel	02:28	00:00	00:10	100m
13	2 x	100m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	02:54	00:10	00:00	200m

Gesamt: 2200m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 27

NOCH 6 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - LANGES FAHRTSPIEL. STELL DIR FÜR DIESES TRAINING DEINEN PERSÖNLICHEN LEISTUNGSBEREICH IN 5 TEMPOSTUFEN VOR, ZWISCHEN DENEN DU WIE IM PLAN BESCHRIEBEN WECHSELST. 1 STEHT DABEI FÜR RUHIGES TEMPO ZUM ERHOLEN UND 5 FÜR DAS ANGESTREBTE WETTKAMPFTEMPO. (12 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	2 x	250m	25 De + 50 Rü + 75 Br + 100 Kr	05:34	00:15	00:20	500m
2	1 x	400m	Kr	07:26	00:00	00:20	400m
3	1 x	300m	La ohne De	06:32	00:00	00:20	300m
4	1 x	200m	Kr	03:41	00:00	00:20	200m
5	1 x	100m	Rü	02:17	00:00	00:20	100m
6	4 x	50m	Kr	00:50	00:05	00:20	200m
7	1 x	100m	Rü	02:17	00:00	00:20	100m
8	1 x	200m	Kr	03:41	00:00	00:20	200m
9	1 x	300m	La ohne De	06:32	00:00	00:20	300m
10	1 x	400m	Kr	07:26	00:00	01:00	400m
11	1 x	1000m	Kr (alle 100m Tempowechsel "nach Gefühl" zwischen Tempostufen 1-3)	18:45	00:00	01:30	1000m
12	1 x	1000m	Kr (alle 100m Tempowechsel "nach Gefühl" zwischen Tempostufen 2-4)	17:55	00:00	00:00	1000m

Gesamt: 4700m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 28

NOCH 5 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENTRAINING (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	500m	150 Kr + 50 Rü + 50 De-Abschl. (4li-4re) + 50 Br (langes Gleiten) + 200Kr	09:42	00:00	00:30	500m
2	2 x	600m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge + 400 La + 4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	15:04	00:30	00:30	1200m
3	2 x	800m	200 Kr + 200 (li Hand mit Paddle / re Hand Faust) + 200 (re Hand mit Paddle / li Hand Faust) + 200 Kr mit Paddles	13:12	00:30	00:30	1600m
4	8 x	50m	Beliebige Lage oder Kombination Arme/Beine aber kein Kraul. Alle 50er unterschiedl.	01:14	00:10	00:00	400m

Gesamt: 3700m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 28

NOCH 5 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TEMPOHÄRTE - 1500 IM RENNTEMPO (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	La ohne De	04:22	00:00	00:20	200m
2	1 x	400m	Kr (Tempo kontinuierlich steigern bis 80%)	07:25	00:00	01:00	400m
3	1 x	500m	Kr im WK-Tempo	08:11	00:00	00:30	500m
4	1 x	300m	50 Rü + 50 Altdtsch.- Rü im Wechsel	06:59	00:00	01:00	300m
5	1 x	1500m	Kr im WK-Tempo (alle 50 schnelle Wand)	25:24:00	00:00	00:30	1500m
6	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3200m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 28

NOCH 5 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TEMPOHÄRTE - GEBROCHENE 200ER (12 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	6 x	50m	Kr Tempo steigern bis 90%	00:47	00:15	00:45	300m
3	1 x	200m	50 Kr + 150 Kr (dazwischen 3s Pause)	03:14	00:00	00:20	200m
4	1 x	200m	Kr	03:08	00:00	00:20	200m
5	1 x	200m	50 Kr + 50 Kr + 100 Kr (dazwischen je 3s Pause)	03:14	00:00	00:20	200m
6	1 x	200m	Kr	03:08	00:00	00:20	200m
7	1 x	200m	50 Kr + 50 Kr + 50 Kr + 50 Kr (dazwischen je 3s Pause)	03:14	00:00	00:20	200m
8	1 x	200m	Kr	03:08	00:00	00:20	200m
9	1 x	200m	50 Kr + 100 Kr + 50 Kr (dazwischen je 3s Pause)	03:14	00:00	00:20	200m
10	1 x	200m	Kr	03:08	00:00	00:20	200m
11	1 x	200m	50 Kr + 150 Kr (dazwischen 3s Pause)	03:14	00:00	00:20	200m
12	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2800m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 28

NOCH 5 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (9 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	250m	100 Kr-Faust + 100 Kr + 50 Kr-Beine	05:36	00:00	00:20	250m
2	1 x	250m	200 La (De-Abschl. (4re/4li/2GB) statt De) + 50 De-Beine	06:28	00:00	00:20	250m
3	1 x	250m	200 Rü + 50 Rü-Beine	06:28	00:00	00:20	250m
4	1 x	250m	50 Kr-Abschl. + 150 Kr + 50 Kr-Beine	05:36	00:00	00:20	250m
5	1 x	200m	Kr (7er-Zug)	04:03	00:00	00:20	200m
6	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:27	00:00	00:20	200m
7	1 x	200m	Kr (7er-Zug)	04:03	00:00	00:20	200m
8	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:27	00:00	00:20	200m
9	2 x	100m	25 De-Sprünge + 50 Kr + 25 Tauchen	04:33	00:10	00:00	200m

Gesamt: 2000m

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 28

NOCH 5 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER MIT PADDLES (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:30	400m
2	1 x	400m	Kr (Tempo kontinuierlich steigern bis 80%)	07:25	00:00	00:45	400m
3	15 x	100m	Kr mit Paddles (jeden 3. 100er 5s schneller als die angegebene Zeit)	01:33	00:12	01:00	1500m
4	4 x	200m	Kr (1. und 3. jeweils mit 25 De beginnen)	03:18	00:25	00:30	800m
5	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m
Gesamt:							3400m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 29

NOCH 4 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER - KURZE, SCHNELLE 100ER-SERIEN (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	Einschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:20	300m
2	3 x	200m	25 De-Sprünge + 75 Br +100 Kr	03:47	00:20	00:20	600m
3	1 x	200m	50 Altdtsch-Rü + 50 Kr im Wechsel	04:27	00:00	00:45	200m
4	8 x	100m	Kr	01:36	00:12	00:45	800m
5	1 x	200m	50 Altdtsch-Rü + 50 Kr im Wechsel	04:27	00:00	00:45	200m
6	8 x	100m	Kr	01:33	00:12	00:30	800m
7	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 3200m

TURKE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 29

NOCH 4 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TEMPOHÄRTE - LÄNGERE DAUERBLÖCKE IM WETTKAMPFTEMPO MIT
TEMPOWECHSELN (MIT NEOPREN) (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:45	400m
2	1 x	1400m	Kr (30 min geplantes WK-Tempo, die ersten beiden Minuten noch etwas schneller) Hinweis: ca. 1400m-2000m	30 min	00:00	01:00	1400m
3	1 x	100m	Rü (aktive Erholung)	02:36	00:00	01:00	100m
4	1 x	1400m	Kr (20 min lang im Wechsel 1min etwas schneller und 1 min etwas langsamer als WK-Tempo + 10min WK-Tempo) Hinweis: ca. 1400m-2000m	20 min	00:00	01:00	1400m
5	1 x	300m	50 Ile de Fonso + 50 Aldtsch-Rü im Wechsel	08:07	00:00	00:30	300m
6	1 x	300m	50 Rü + 50 Br im Wechsel	07:42	00:00	00:00	300m
Gesamt:							3900m

TURBO

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 29

NOCH 4 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER MIT SCHWERPUNKT HYPOXIETRAINING (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:20	400m
2	4 x	100m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	02:44	00:15	00:30	400m
3	1 x	400m	Kr (7er-Zug)	08:07	00:00	00:30	400m
4	8 x	150m	La ohne De	03:16	00:15	00:45	1200m
5	4 x	100m	30 Tauchen + 70 Kr (so langsam, dass das Tauchen möglich ist)	02:08	00:10	00:30	400m
6	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3000m

TURNE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 29

NOCH 4 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

KRAFTAUSDAUER - ÜBERLANGE 50ER-SERIE (4 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:51	00:00	00:30	200m
2	4 x	50m	La-Wechsel	01:06	00:10	01:00	200m
3	60 x	50m	Kr (an beliebiger Stelle darf 2 x ein 50er durch eine 45s Pause ersetzt werden (Joker) wenn die Zeiten nicht zu halten sind)	00:48	00:06	01:30	3000m
4	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3600m

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 29

NOCH 4 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TEMPOHÄRTE - 800ER IM RENNTEMPO (3 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	100 Kr-Faust + 100 Kr + 50 Kr-Beine + 50 Br (4 Arme/4 Beine)	07:02	00:00	01:00	300m
2	4 x	800m	Kr im WK-Tempo (Nach halber Strecke 25 De in hohem Tempo einschieben)	13:13	00:39	01:00	3200m
3	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 3700m

TURBO

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 30

NOCH 3 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER - MIT HOCHINTENSIVEN INTERVALLEN (11 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	25 De + 50 Rü + 75 Br +150 Kr	06:33	00:00	00:30	300m
2	4 x	50m	Kr (Tempo Steigern bis 80%)	00:50	00:15	01:00	200m
3	4 x	25m	Kr (max)	00:17	00:15	00:45	100m
4	1 x	100m	Kr	01:59	00:00	00:45	100m
5	4 x	25m	Kr (max)	00:17	00:10	00:45	100m
6	1 x	100m	Kr	01:59	00:00	00:45	100m
7	4 x	25m	Kr (max)	00:17	00:05	00:45	100m
8	1 x	100m	Kr	01:59	00:00	00:45	100m
9	1 x	200m	50 Ile de Fonso + 50 Aldtsch-Rü im Wechsel (aktive Erholung)	08:07	00:00	01:30	200m
10	1 x	200m	Kr (max)	03:02	00:00	01:30	200m
11	1 x	200m	Ausschwimmen beliebig	03:56	00:00	00:00	200m

Gesamt: 1700m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 30

NOCH 3 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (12 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	50 Kr + 50 Rü im Wechsel	04:27	00:00	00:20	200m
2	1 x	200m	Kr (6er-Zug)	03:56	00:00	00:20	200m
3	1 x	100m	Br	02:36	00:00	00:15	100m
4	1 x	200m	Kr (5er-Zug)	03:56	00:00	00:20	200m
5	1 x	100m	Rü	02:28	00:00	00:15	100m
6	1 x	200m	Kr (4er-Zug)	03:56	00:00	00:20	200m
7	1 x	100m	Br	02:36	00:00	00:15	100m
8	1 x	200m	Kr (3er-Zug)	03:56	00:00	00:20	200m
9	1 x	100m	Rü	02:28	00:00	00:15	100m
10	1 x	200m	Kr (2er-Zug)	03:56	00:00	00:20	200m
11	1 x	100m	Br	02:36	00:00	00:15	100m
12	1 x	400m	Ausschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:00	400m

Gesamt: 2100m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 30

NOCH 3 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER - ÜBERLANG (10 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	600m	Einschwimmen beliebig	11:52	00:00	00:30	600m
2	3 x	300m	La ohne De	06:32	00:20	01:00	900m
3	12 x	100m	Kr (jeden 3. 100er 5s schneller als die angegebene Zeit)	01:46	00:08	01:00	1200m
4	1 x	400m	Kr	07:01	00:00	00:30	400m
5	1 x	400m	Kr-Arme mit Pull-Buoy	06:51	00:00	00:30	400m
6	1 x	400m	Kr mit Paddles	06:21	00:00	00:30	400m
7	1 x	400m	Kr	07:01	00:00	00:30	400m
8	1 x	400m	Kr-Arme mit Pull-Buoy	06:51	00:00	00:30	400m
9	1 x	400m	Kr mit Paddles	06:21	00:00	01:00	400m
10	1 x	1000m	100 Kr + 100 Rü im Wechsel	19:53	00:00	00:00	1000m

Gesamt: 6100m

TURBO

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 30

NOCH 3 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TEMPOHÄRTE - GEBROCHENE 200ER (15 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Rü	04:59	00:00	00:20	200m
2	2 x	100m	4 x 25 Beine in La-Reihenfolge	02:44	00:15	01:00	200m
3	1 x	200m	Kr	03:08	00:00	00:30	200m
4	1 x	200m	50 Kr + 50 Kr + 50 Kr + 50 Kr (dazwischen je 3s Pause)	03:14	00:00	00:30	200m
5	1 x	200m	Kr	03:08	00:00	00:30	200m
6	1 x	200m	50 Kr + 50 Kr + 50 Kr + 50 Kr (dazwischen je 3s Pause)	03:14	00:00	00:30	200m
7	1 x	200m	Kr	03:08	00:00	00:30	200m
8	1 x	200m	50 Kr + 50 Kr + 50 Kr + 50 Kr (dazwischen je 3s Pause)	03:14	00:00	00:30	200m
9	1 x	200m	Kr	03:08	00:00	00:30	200m
10	1 x	200m	50 Kr + 50 Kr + 50 Kr + 50 Kr (dazwischen je 3s Pause)	03:14	00:00	00:30	200m
11	1 x	200m	Kr	03:08	00:00	00:30	200m
12	1 x	200m	50 Kr + 50 Kr + 50 Kr + 50 Kr (dazwischen je 3s Pause)	03:14	00:00	00:30	200m

TURNE

13	1 x	200m	Kr	03:08	00:00	00:30	200m
14	1 x	200m	50 Kr + 50 Kr + 50 Kr + 50 Kr (dazwischen je 3s Pause)	03:14	00:00	01:00	200m
15	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m
Gesamt:							3100m

TURKE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 30

NOCH 3 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TEMPOHÄRTE - 1500 IM RENNTEMPO (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	300m	La ohne De	07:03	00:30	00:30	300m
2	6 x	50m	Kr (Tempo Steigern bis 80%)	00:50	00:15	01:00	300m
3	1 x	1500m	Kr im WK-Tempo (alle 50 schnelle Wand)	25:24:00	00:00	01:00	1500m
4	1 x	100m	Altdtsch-Rü	02:49	00:00	00:15	100m
5	1 x	100m	Ile de Fonso	02:49	00:00	01:00	100m
6	1 x	1500m	Kr im WK-Tempo (alle 50 schnelle Wand)	25:24:00	00:00	01:00	1500m
7	1 x	200m	50 Br + 50 Ile de Fonso im Wechsel	05:12	00:00	00:00	200m

Gesamt: 4000m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 31

NOCH 2 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION (6 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	400m	Einschwimmen beliebig	07:52	00:00	00:30	400m
2	4 x	100m	25 Kr-Beine + 25 Br + 50 Rü-Abschl.	02:57	00:15	00:30	400m
3	2 x	200m	50 Rü-Abschl. + 50 Kr-Abschl. im Wechsel	02:18	00:20	00:45	400m
4	4 x	50m	15 Kr (max Tempo) + 35 andere Stilart (ruhiges Tempo)	01:02	00:20	00:45	200m
5	2 x	200m	25 Tauchen + 25 Kr-Beine + 150 Kr	04:32	00:20	00:30	400m
6	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2100m

TURNE

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 31

NOCH 2 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

GRUNDLAGENAUSDAUER (5 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:51	00:00	00:20	200m
2	1 x	200m	50 Br + 50 Rü im Wechsel	04:14	00:00	00:20	200m
3	1 x	200m	De-Abschl. (4li-4re)	04:47	00:00	00:45	200m
4	6 x	300m	Kr-Arme (mit Pull-Buoy)	05:00	00:30	00:30	1800m
5	2 x	100m	25 De-Sprünge + 75 Kr	01:59	00:05	00:00	200m
Gesamt:							2600m

TURNE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 31

NOCH 2 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEIT (13 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:51	00:00	00:20	200m
2	1 x	200m	De-Abschl. (5li-5re-2GB)	04:47	00:00	00:45	200m
3	4 x	50m	Kr (Tempo Steigern bis 80%)	00:50	00:15	01:00	200m
4	2 x	50m	Kr (max)	00:39	00:30	00:30	100m
5	1 x	100m	Rü-Abschl	02:36	00:00	00:15	100m
6	1 x	200m	50 Br + 50 Kr im Wechsel	04:41	00:00	00:45	200m
7	4 x	50m	Kr (Tempo Steigern bis 90%)	00:45	00:15	01:00	200m
8	2 x	50m	Kr (max)	00:39	00:30	00:30	100m
9	1 x	100m	Rü-Abschl	02:36	00:00	00:15	100m
10	1 x	200m	50 Br + 50 Kr im Wechsel	04:41	00:00	00:45	200m
11	2 x	100m	Kr (max)	01:25	01:30	00:30	200m
12	1 x	200m	50 Br + 50 Kr im Wechsel	04:41	00:00	00:30	200m
13	1 x	200m	Kr (50 Zeitlupe + 50 normales Tempo im Wechsel)	04:09	00:00	00:00	200m

Gesamt: 2200m

WURDE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 31

NOCH 2 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TRAININGSPAUSE (0 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
-	-	- -		-	-	-	-

GUTE ERHOLUNG!

TURBO

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 31

NOCH 2 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER - MIT HOCHINTENSIVEN INTERVALLEN (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	03:45	00:00	00:20	200m
2	1 x	100m	De-Beine in Seitenlage	02:55	00:00	01:00	100m
3	12 x	50m	Kr	00:43	00:05	02:00	600m
4	1 x	200m	Kr (die ersten 25 De-Arme mit Kr-Beine statt Kr)	03:11	00:00	01:30	200m
5	12 x	50m	Kr	00:43	00:05	02:00	600m
6	1 x	200m	Kr (die ersten 25 De-Arme mit Kr-Beine statt Kr)	03:11	00:00	00:30	200m
7	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig	05:53	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2200m

TURNE

TRAININGSPLAN 1 FÜR WOCHE 32

NOCH 1 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION MIT TECHNIKSCHWERPUNKT GLEITEN UND ROLLEN (13 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Einschwimmen beliebig	04:03	00:00	00:10	200m
2	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr + 25 Kr (li Arm) + 25 Kr (passiver Arm jeweils vor dem Kopf + Druckphase betonen)	02:10	00:00	00:10	100m
3	1 x	100m	Kr-Abschl	01:59	00:00	00:10	100m
4	1 x	100m	Kr (kurze Pause zwischen den einzelnen Zügen um die Gleitphase zu verlängern)	01:59	00:00	00:10	100m
5	1 x	100m	Kr (aktives Rollen um die Längsachse)	01:59	00:00	00:10	100m
6	1 x	100m	Kr 3er Zug (beim Atmen Blick an die Hallendecke)	01:59	00:00	00:10	100m
7	1 x	100m	25 Kr (re Arm) + 25 Kr + 25 Kr (li Arm) + 25 Kr (passiver Arm jeweils vor dem Kopf + Druckphase betonen)	02:10	00:00	00:10	100m
8	1 x	100m	Kr-Abschl	01:59	00:00	00:10	100m
9	1 x	100m	Kr (kurze Pause zwischen den einzelnen Zügen um die Gleitphase zu verlängern)	01:59	00:00	00:10	100m
10	1 x	100m	Kr (aktives Rollen um die Längsachse)	01:59	00:00	00:10	100m

TURKE

11	1 x	100m	Kr 3er Zug (beim Atmen Blick an die Hallendecke)	01:59	00:00	00:30	100m
12	1 x	500m	Kr (langes Gleiten, aktives Rollen um die Längsachse, möglichst wenig Züge pro Bahn)	09:34	00:00	00:20	500m
13	1 x	300m	Ausschwimmen beliebig (kein Kraul)	07:31	00:00	00:00	300m

Gesamt: 2000m

TURBO

TRAININGSPLAN 2 FÜR WOCHE 32

NOCH 1 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

REGENERATION MIT KURZEN SPRINTS (7 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
1	1 x	200m	Kr	04:03	00:00	00:20	200m
2	1 x	200m	De-Abschl. (5li-5re-2GB)	04:47	00:00	00:45	200m
3	4 x	50m	Kr (Tempo Steigern bis 80%)	00:50	00:15	01:30	200m
4	2 x	50m	Kr (max Tempo)	00:39	01:00	01:00	100m
5	1 x	100m	Rü-Abschl	02:36	00:00	00:20	100m
6	1 x	200m	50 Br + 50 Kr im Wechsel	04:41	00:00	00:20	200m
7	2 x	300m	La ohne De	07:03	00:30	00:00	600m

Gesamt: 1600m

WURDE

TRAININGSPLAN 3 FÜR WOCHE 32

NOCH 1 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TRAININGSPAUSE (0 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
-	-	-	-	-	-	-	-

GUTE ERHOLUNG!

WURDE

TRAININGSPLAN 4 FÜR WOCHE 32

NOCH 1 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

TRAININGSPAUSE (0 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
-	-	- -		-	-	-	-

GUTE ERHOLUNG!

TURNE

TRAININGSPLAN 5 FÜR WOCHE 32

NOCH 1 WOCHEN BIS ZUM WETTKAMPF

HAUPTWETTKAMPF (0 AUFGABEN)

Nr.	Wdh.	Distanz	Beschreibung	Tempo	Pause nach Wdh.	Pause nach Serie	Gesamt
-	-	- -		-	-	-	-

VIEL ERFOLG!