

Triathlon: Simulator – Schwimmen

Die Förderung der aeroben Ausdauer- und der Anpassungsfähigkeit werden in dieser Übung trainiert. Die Schwimmstrecke wird in kleinere Abschnitte unterteilt.

Die Schwimmwettkampfstrecke (z. B. 750 Meter) wird in unterschiedliche Strecken aufgeteilt. Dazwischen gibt es kurze Pausen. Als Kontrolle wird die Netto-Schwimmzeit mit der Stoppuhr gemessen. Vorher ein lockeres Einschwimmprogramm, danach Ausschwimmen.



- 350 Meter – 20 Sekunden Pause
- 200 Meter – 15 Sekunden Pause
- 100 Meter – 10 Sekunden Pause
- 75 Meter – 5 Sekunden Pause
- 25 Meter – Endzeit

Variationen

- Mehrere Intervall-Serien mit unterschiedlichen Intensitäten und Streckenlängen.
- Übungen in einen Parcours einbauen.

Material: 25- oder 50-Meter-Bad, Stoppuhr

Source: mobilepraxis 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO