

# Ausdauer: Schwimmen-Ausdauertraining (Niveau C)

Bei diesem Test erstellen die Lernenden einen Trainingsplan, um die Ausdauerfähigkeit im Bereich Schwimmen gezielt zu verbessern und wenden diesen an.

Mittels eines gezielten Ausdauertrainings sollte es möglich sein, die Leistung im Schwimmen zu steigern. Die Lernenden erstellen einen individuellen Trainingsplan und führen das Training durch. Begleitend zum Training führen sie ein Trainingstagebuch, in welchem die Trainingsleistungen dokumentiert sind.



Nach einem dreimonatigem Training wird die Leistungssteigerung anhand eines Re-Tests vom Schwimmen (Niveau B) festgestellt.

[Schwimmen-Ausdauertraining \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Schwimmen-Ausdauertraining \(Niveau C\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

## Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**