

Ausdauer – Schwimmen

Mehr als Kacheln zählen

Vorbereitungsphase 1 – Grundlagen

Ausdauernde Arme

10-14 15-20 20+

Wie? Nur mit Armeinsatz (evtl. mit Handpaddels) in Kraul- oder Rückenkraultechnik schwimmen, die Beine sind mit einem elastischen Band verbunden. Auf eine gute technische Ausführung und optimale Wasserlage achten. 3 bis 4 Wiederholungen à 400 bis 2000 Meter.

Wozu? Verbesserung der Grundlagenausdauer und Armzugtechnik/-rhythmus.

Methode: Dauermethode.

Im Rhythmus

10-14 15-20 20+

Wie? Die Schwimmerinnen absolvieren eine vorgegebene Distanz (z. B. 800 Meter) in wechselnden Tempi. Bei jedem Pfiff des Trainers (in regelmässigen oder unregelmässigen Abständen) müssen sie ihr Schwimmtempo ändern.

Variation: Tempowechsel mit Musik gestalten.

Wozu? Aerobe Kapazität fördern.

Methode: Variable Dauermethode.

Vorbereitungsphase 2

Punkteschwimmen

10-14 15-20 20+

Wie? Über eine Strecke von 50 Metern zählen die Schwimmer ihre Anzahl Armzüge. Diese Anzahl wird mit ihren erreichten Schwimmzeiten addiert. Wer erzielt die kleinste Summe aus Armzügen und Schwimmzeit? 8 Wiederholungen à 50 Meter.

Variation: Als Gruppenwettkampf durchführen.

Wozu? Verbesserung der Grundlagenausdauer und Schwimmtechnik.

Methode: Intervallmethode.

Zweierstaffel

10-14 15-20

Wie? Teams à vier oder sechs Schwimmer. Während zwei gemeinsam (neben- oder hintereinander) eine vorgegebene Strecke (z. B. 50 Meter) schwimmen, haben die anderen Zweiergruppen Pause. Die Schwimmenden müssen «Kontakt» miteinander haben. Jede Zweiergruppe absolviert vier Wiederholungen. 3 Serien mit je 5 Minuten Pause.

Wozu? Ausdauerleistungsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit verbessern.

Methode: Intervallmethode.

Wettkampfphase

Tempowechsel

10-14 15-20 20+

Wie? 8 Serien à 3 × 25 Meter Längen. Die erste Länge mit technischen Übungen (z. B. «Catch up» mit hohem Ellenbogen) kombinieren, die zweite in freier Technik mit mittlerer bis harter Intensität schwimmen, die letzten 25 Meter in Wettkampftempo absolvieren.

Wozu? Umstellungsfähigkeiten und Wettkampftechnik fördern.

Methode: Intervallmethode.

Countdown

15-20 20+

Wie? 24 Längen à 50 Meter absolvieren. Jede Minute wird zu einer neuen Länge gestartet (Pfiff der Trainerin). Fünf Wochen vor einem Saisonhöhepunkt jede achte Länge in Wettkampftempo schwimmen, die anderen Längen mit mittlerer Intensität. Vier Wochen davor, jede sechste Länge, drei Wochen davor, jede vierte Länge und zwei Wochen davor jede zweite Länge in Wettkampftempo schwimmen.

Wozu? Verbesserung der anaeroben Leistungsfähigkeit.

Methode? Intervallmethode.