



Hallo du fleißige/r Schwimmer/in!

Vielen Dank, dass du dich für einen gezielten Plan entschieden hast und nun dein Ziel ein Stückchen näher rückt!

Die nächsten Wochen sollen dich bestens auf dein persönliches Ziel vorbereiten und dafür hast du nun einen Plan, der dich genau dahin bringt, wo du hin willst!

Weiter unten siehst du noch einige Hinweise zu Abkürzungen, die dich in den nächsten Woche erwarten.

Ich wünsche dir nun ganz gutes Gelingen! Durchhaltevermögen und vor allem Spaß!

Wenn du Fragen zum Plan oder andere Anliegen hast, melde dich gerne unter info@martinabolvary.com

Angaben immer in Meter Eine Bahn idR 25m

bel.	beliebig
GA1	Grundlagenausdauer 1 - gemütliches Ausdauer tempo
GA2	Grundlagenausdauer 2 - flottes Ausdauer tempo
h.T.	hohes Tempo
steigern = prog.	langsam anfangen und bis Ende der Strecke immer schneller werden
Pause	immer in Sekunden angegeben
Abgang alle xx:xx	Start alle xx:xx Minuten, heißt, je schneller du schwimmst, umso mehr Pause hast du :-)
GL	ganze Lage

W1 D1 - Pool

Einschwimmen		Pause	
	200 Beliebig		200
4x50	25 Steigern, 25 locker	10	200
	100 50 Brust, 50 Rücken		100
Technikteil			
3x2x50	2x50 (25m Abschlag vorne, 25 locker beliebig)	15	
	2x50 (25m Baggerfahren, 25 locker bel.)	15	
	2x50 (25 Scheibenwischer, 25 locker bel.)	15	300
Hauptteil			
4x100	Kraul	15	400
	200 Brust Rücken im 50er Wechsel		200
4x50	im Wechsel, langsam, schnell	10	200
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			1800

W1 D2 - Pool

Einschwimmen		Pause	
	200 Beliebig		200
Technikteil			
4x2x50	Technik 2x(25 Tech, 25 GL)	10	400
	1. Schulterklopf		
	2. Ente (Armzug erst ab Taille)		
	3. Wasserballkraul		
	4. 15m ansprinten, Rest der Bahn locker		
	200 Brust & Rücken im 50er Wechsel		200
Hauptteil			
3x150	prog.	20	450
4x50	h.T.	15	100
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			1550

W2 D1 - Pool
Brett & Paddles ggf. Flossen

Einschwimmen		Pause	
200	Beliebig		200
4x50	25m Steigern, 25m locker	10	200
4x50	Beine mit Brett (Flossen opt.), 25m schnell, 25m locker	10	200
100	50m Brust, 50m Rücken		100
Technikteil			
4x50	50m Abschlag vorne	15	
	50 (25m Arme nach außen, 25m Kraul GL)	15	
	50 (25m Kraul bis Schulter, 25m locker bel.)	15	
	50 (25m Schrauben in dreier Zügen, 25m locker bel.)	15	200
Hauptteil			
3x200	1. mit Paddles	15	600
	2. mit Paddles und Flossen	15	
	3. jede 3. Bahn schnell	15	
200	Brust Rücken im 50er Wechsel		200
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			1900

W2 D2 - Pool
Poolbouy & Flossen

Einschwimmen		Pause	
200	Beliebig		200
4x50	15m Sprint, Rest locker	10	200
Technikteil			
4x50	Technik (25 Tech, 25 GL) mit Poolbouy	10	200
	1. Kraul mit Faust		
	2. Abschlag vorne		
	3. Wasserballkraul		
	4. Scheibenwischer		
200	Brust & Rücken im 50er Wechsel		200
Hauptteil			
400	jede 4. Bahn schnell		400
2x200	50 Arme, 50 Beine, 100 GL (gerne mit Flossen)	20	400
4x50	15m Sprint, Rest locker	10	200
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			2000

**W3 D1 - Pool
Brett & Poolbouy**

Einschwimmen		Pause	
200	Beliebig		200
4x50	Beine mit Brett (Flossen opt.), 25m schnell, 25m locker	10	200
4x25	15m Ansprinten, Rest locker	15	100
100	50m Brust, 50m Rücken		100
Technikteil			
4x50	50 (25m Baggerfahren, 25m lange Züge & Gleiten)	15	
	50 (25m Züge zählen, 25m 1-2 Züge weniger)	15	
	50 (25m Wasserballkraul, 25m lange Zügen & Gleiten)	15	
	50 (25m Schrauben in dreier Zügen, 25m locker bel.)	15	200
Hauptteil			
2x400	jede 3. Bahn schnell	15	800
200	Brust Rücken im 50er Wechsel		200
4x50	Abgang alle 1min, 1:15, 1:30		200
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			2200

**W3 D2
Poolbouy & Flossen**

Einschwimmen		Pause	
200	Beliebig		200
4x50	Beine	15	200
4x150	"Lagen" (50m Rücken, 50m Brust, 50m Kraul)	15	450
Technikteil			
4x50	Technik (25 Tech, 25 GL) mit Poolbouy	10	200
	1. Kraul mit Faust		
	2. 25m Kraul bis Schulter, 25m locker bel.		
	3. 25m Entenpaddeln, 25m locker bel.		
	4. 25m Scheibenwischer, 25m locker bel.		
200	Brust & Rücken im 50er Wechsel		200
Hauptteil			
3x200	jede 2. Bahn h.T.	20	600
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			2050

W3 D3 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
200	Beliebig		200
Hauptteil			
4x150	GA2, auf jeden 6. Armzug Blick nach Vorne	20	600
400	GA1, auf jeden 6 Armzug Blick nach Vorne		400
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			1400



W4 D1

Brett

Einschwimmen		Pause	
200	Beliebig		200
Hauptteil			
2x400	GA1	30	800
	200 Brust Rücken im 50er Wechsel		200
2x300	jede 3. Bahn h.T.	20	600
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			2000



W5 D2 - Freiwasser

Flossen

Einschwimmen		Pause	
200	Beliebig		200
4x50	15m Sprint, Rest locker	10	200
Technikteil			
200	3er Atmung, Orientierungsblick immer nach 5 Zügen		200
200	3er Atmung, Orientierungsblick immer nach 10 Zügen		200
Hauptteil			
2x400	mit Flossen	15	800
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			1800



W4 D3 - Freiwasser

30 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W5 D1
Poolbuoy

Einschwimmen		Pause	
200	Beliebig		200
4x50	25m Steigern, 25m locker	10	200
4x50	Abschlag vorne mit Poolbuoy	10	200
4x50	25m Wasserballkraul, Rest locker	10	200
Hauptteil			
3x300	jede 4. Bahn Wasserballkraul	20	900
200	Brust Rücken im 50er Wechsel		200
4x50	15m Ansprinten, Rest locker	15	200
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			2300

W5 D2 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
300	Beliebig		300
4x50	Abschlag vorne, gleiten	10	200
Technikteil			
200	3er Atmung, Orientierungsblick immer nach 5 Zügen		200
	Zugfrequenz: lange Züge mit Fokus auf besonderem		
200	Druck im Kopfbereich	10	200
200	5er Atmung, Orientierungsblick immer nach 10 Zügen	10	200
Hauptteil			
400	GA2	15	400
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			1700

W5 D3 - Freiwasser

45 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W6 D1
Poolbuoy

Einschwimmen		Pause	
	200 Beliebig		200
4x50	Züge zählen	10	200
4x50	Abschlag vorne mit Poolbuoy	10	200
4x50	Scullings	10	200
Hauptteil			
2x600	GA1	30	1600
	200 Brust Rücken im 50er Wechsel		200
4x150	prog.	15	600
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			3400

W6 D2 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
	300 Beliebig		300
4x150	Abschlag vorne, gleiten	10	600
Hauptteil			
	Zugfrequenz: lange Züge mit Fokus auf besonderem		
	200 Druck im Kopfbereich	10	200
	200 5er Atmung, Orientierungsblick immer nach 10 Zügen	10	200
	400 GA2	15	400
2x100	hohes Tempo	30	200
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2100

W6 D3 - Freiwasser

50 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W7 D1
Poolbuoy, Paddles

Einschwimmen		Pause	
	200 Beliebig		200
4x50	prog.	10	200
Hauptteil			
3x300	3er, 4er, 5er Atmung im 100er Wechsel	20	900
4x150	prog.	15	600
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2100

W7 D2 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
	200 Beliebig		200
4x100	Abschlag vorne, gleiten	10	400
Hauptteil			
4x400	GA2	15	1600
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2400

W7 D3 - Freiwasser

60 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W8 D1

Einschwimmen		Pause	
	200 Beliebig		200
4x50	prog.	10	200
4x50	25 Kraul mit Faust, Rest locker	10	200
Hauptteil			
3x300	3er, 4er, 5er Atmung im 100er Wechsel	30	900
4x250	prog.	15	1000
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2700

W8 D2 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
	300 Beliebig		300
4x150	prog.	10	600
Hauptteil			
2x600	GA2, 3er Atmung	30	1200
4x100	Gleiten, lange kräftige Züge	30	400
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2700

W8 D3 - Freiwasser

60 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W9 D1
Poolbuoy

Einschwimmen		Pause	
	200 Beliebig		200
4x100	25 Kraul, 25 Rücken, 25 Brust, 25 Kraul	10	400
Technikteil			
3x2x50	2x50 (25m nach "Außen greifen", 25m locker Kraul)	15	
	2x50 (25m Scheibenwischer, 25 locker bel.)	15	
	2x50 (25 Ente, 25 locker bel.)	15	300
Hauptteil			
4x350	prog. mit Flossen	30	1400
	200 Brust Rücken im 50er Wechsel		200
8x50	im Wechsel, langsam, schnell	10	400
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			3100

W9 D2 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
	200 Beliebig		200
4x50	15m Ansprinten, Rest locker	10	200
Hauptteil			
2x800	GA2, 3er Atmung	30	1600
	100 Brust oder Rücken	10	100
4x50	15m Ansprinten, Rest locker	10	200
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2500

W9 D3 - Freiwasser

75 Min Longswim mit Orientierungspunkten

W10 D1 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
	200 Beliebig		200
4x50	15m Ansprinten, Rest locker	10	200
Hauptteil			
	800 GA1		1600
	100 Brust oder Rücken	10	100
4x50	15m Ansprinten, Rest locker	10	200
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2500