

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

Poolbuoy

Einschwimmen		Pause	
	300 Beliebig		300
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			
4x125	100 Kraul, 25 h.T.	15	500
	200 Brust Rücken im 50er Wechsel		200
8x50	im Wechsel, langsam, schnell	10	400
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2200

W1 D2 - Pool

Poolbuoy, Brett

Einschwimmen		Pause	
	300 Beliebig		300
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
3x250	50Arme, 50 Beine, 50 GL, 50 Beine, 50 Arme	20	750
4x50	Abgang alle 1min, 1:15, 1:30		100
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2400

W2 D1 - Pool
Brett & Paddles ggf. Flossen

Einschwimmen		Pause	
	300 Beliebig		300
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			
4x100	100m Abschlag vorne	15	
	2x50 (25m Arme nach außen, 25m Kraul GL)	15	
	2x50 (25m Kraul bis Schulter, 25m locker bel.)	15	
	2x50 (25m Schrauben in dreier Zügen, 25m locker bel.)	15	400
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
4x50	Abgang alle 1min, 1:15, 1:30		200
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2400

W2 D2 - Pool
Poolbouy & Flossen

Einschwimmen		Pause	
	300 Beliebig		300
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
3x200	50 Arme, 50 Beine, 100 GL (gerne mit Flossen)	20	600
4x50	15m Sprint, Rest locker	10	200
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			2300

**W3 D1 - Pool
Brett & Poolbouy**

Einschwimmen		Pause	
400	Beliebig		400
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			
4x100	2x50 (25m Baggerfahren, 25m lange Züge & Gleiten)	15	
	2x50 (25m Züge zählen, 25m 1-2 Züge weniger)	15	
	2x50 (25m Wasserballkraul, 25m lange Zügen & Gleite)	15	
	2x50 (25m Schrauben in dreier Zügen, 25m locker bel.)	15	400
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			2600

**W3 D2
Poolbouy & Flossen**

Einschwimmen		Pause	
300	Beliebig		300
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	50 Arme, 50 Beine, 100 GL (gerne mit Flossen)		600
3x200	jede 2. Bahn h.T.	20	600
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			2750

W3 D3 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
300	Beliebig		300
Hauptteil			
3x200/100	200 GA2, 100m Pause		600
4x150	GA2, auf jeden 6. Armzug Blick nach Vorne	20	600
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			1700

W4 D1 - Pool

Brett

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
Hauptteil			
4x200	auf Zug, Abgang alle 5 Minuten		800
200	Brust Rücken im 50er Wechsel		200
4x50	Abgang alle 1:15		200
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			2100

W4 D2 - Freiwasser

Flossen

Einschwimmen		Pause	
300	Beliebig		300
4x50	15m Sprint, Rest locker	10	200
Technikteil			
200	3er Atmung, Orientierungsblick immer nach 5 Zügen		200
200	Gleiten (langsames Schwimmen, mit Fokus auf kräftige, lange Züge)	10	200
200	3er Atmung, Orientierungsblick immer nach 10 Zügen	10	200
Hauptteil			
2x400	mit Flossen	15	800
3x200	3er, 4er, 5er Atmung im dauernden Wechsel	20	600
4x150	hohes Tempo	30	600
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			3300

W4 D3 - Freiwasser

45 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W5 D1 - Pool

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		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			
2x400	GA2	15	800
3x200	hohes Tempo	20	600
4x100	Gleiten	30	600
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			3300

W5 D3 - Freiwasser

60 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W6 D1 - Pool

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	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			
4x200		Sprint ins Wasser vom Ufer und hohes Tempo	800
		Zugfrequenz: lange Züge mit Fokus auf besonderem	
	400	Druck im Kopfbereich	10
			400
	400	5er Atmung, Orientierungsblick immer nach 10 Zügen	10
			400
2x400		GA2	15
			800
4x100		hohes Tempo	30
			600
Ausschwimmen			
	200	Beliebig	200
Total			4100

W6 D3 - Freiwasser

75 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W7 D1 - Pool
Poolbuoy, Paddles

Einschwimmen		Pause	
200	Beliebig		200
4x50	prog.	10	200
Hauptteil			
3x300	3er, 4er, 5er Atmung im 100er Wechsel		900
3x300	mit Paddles		900
4x150	prog.	15	600
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			3000

W7 D2 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
300	Beliebig		300
4x150	Abschlag vorne, gleiten	10	600
Hauptteil			
4x200	Sprint ins Wasser vom Ufer und hohes Tempo		800
400	3er Atmung, Orientierungsblick immer nach 10 Zügen		10 400
4x400	GA2		15 1600
4x100	hohes Tempo		30 600
Ausschwimmen			
200	Beliebig		200
Total			4500

W7 D3 - Freiwasser

90 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W8 D1 - Pool
Poolbuoy, Paddles

Einschwimmen		Pause	
	200 Beliebig		200
4x50	prog.	10	200
4x50	25 Kraul mit Faust, Rest locker	10	200
Hauptteil			
2x500	mit Paddles		1000
3x300	3er, 4er, 5er Atmung im 100er Wechsel		900
4x250	prog.	15	1000
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			3700

W8 D2 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
	300 Beliebig		300
4x150	prog.	10	600
Hauptteil			
2x600	GA2, 3er Atmung		1200
	200 Brust oder Rücken	10	200
4x400	GA2	15	1600
4x100	Gleiten, lange kräftige Züge	30	400
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			4500

W8 D3 - Freiwasser

2 Std. Longswim mit Orientierungspunkten

W9 D1 - Pool

Poolbuoy

Einschwimmen		Pause	
	300 Beliebig		300
4x100	25 Kraul, 25 Rücken, 25 Brust, 25 Kraul	10	400
	100 50 Brust, 50 Rücken		100
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			3300

W9 D2 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
	300 Beliebig		300
4x50	15m Ansprinten, Rest locker	10	200
Hauptteil			
2x800	GA2, 3er Atmung		1600
	200 Brust oder Rücken	10	200
2x800	GA2, 3er Atmung	15	1600
4x50	15m Ansprinten, Rest locker	10	200
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			4300

W9 D3 - Freiwasser

2,5 Std. Longswim mit Orientierungspunkten

W10 D1 - Freiwasser

Einschwimmen		Pause	
	300 Beliebig		300
4x50	15m Ansprinten, Rest locker	10	200
Hauptteil			
	800 GA1		1600
	200 Brust oder Rücken	10	200
4x400	GA2, 3er Atmung	15	1600
4x50	15m Ansprinten, Rest locker	10	200
Ausschwimmen			
	200 Beliebig		200
Total			4300

Viel Erfolg!