

ZIEL: 1000 METER BRUSTSCHWIMMEN AM STÜCK

8-Wochen-Trainingsplan Schwimmen

FÜR
ANFÄNGER

START

TRAININGSEINHEITEN

BAHNEN
25 m/50 m

TRAININGSINHALTE

PERSÖNLICHE ANMERKUNGEN

WOCHEN 1

2x

400 m

16 8

- 50m Einschwimmen¹
- 100m Brust²
- 50m Rücken
- 100m Brust
- 50m Rücken
- 50m Ausschwimmen¹

WOCHEN 2

2x

500 m

20 10

- 50m Einschwimmen
- 200m Brust
- 50m Rücken
- 100m Brust
- 50m Rücken
- 50m Ausschwimmen

WOCHEN 3

2x

600 m

24 12

- 50m Einschwimmen
- 200m Brust
- 50m Rücken
- 200m Brust
- 50m Rücken
- 50m Ausschwimmen

WOCHEN 4

2x

600 m

24 12

- 100m Einschwimmen
- Kleine Pyramide
50/100/50m zügig Brust
(dazwischen 45 Sek. Pause)
- 50m Rücken
- 200m Brust
- 50m Ausschwimmen

HALBZEIT

WOCHEN 5

2x

750 m

30 15

- 50m Einschwimmen
- 300m Brust
- 50m Rücken
- 300m Brust
- 50m Ausschwimmen

WOCHEN 6

2x

850 m

34 17

- 50m Einschwimmen
- 500m Brust
- 50m Rücken
- 200m Brust
- 50m Ausschwimmen

WOCHEN 7

2x

1000 m

40 20

- 50m Einschwimmen
- 800m Brust
- 50m Rücken
- 100m Ausschwimmen

WOCHEN 8

2x

1100 m

44 22

- 50m Einschwimmen
- 1000m Brust
- Faust nach oben – geschafft!
- 50m Ausschwimmen,
gemütlich in Rückenlage

GESCHAFFT!

¹Ein- und Ausschwimmen: locker in beliebiger Lage
²Bruststrecken ohne Pause durchschwimmen