

TRAININGSPLAN

SWIM 1.1



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	800 m
600 m	gleichmäßig, G1-Bereich	1.400 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	1.500 m

TRAININGSPLAN

SWIM 1.2



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	800 m
800 m	gleichmäßig, G1-Bereich	1.600 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	1.700 m

TRAININGSPLAN

SWIM 1.3



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	800 m
1.000 m	gleichmäßig, G1-Bereich	1.800 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	1.900 m

TRAININGSPLAN

SWIM 2.1



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
10 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	700 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	900 m
5 x 100 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	1.400 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	1.500 m

TRAININGSPLAN

SWIM 2.2



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
10 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	700 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	900 m
6 x 100 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	1.500 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	1.600 m

TRAININGSPLAN

SWIM 2.3



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
10 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	700 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	900 m
8 x 100 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	1.700 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	1.900 m

TRAININGSPLAN

SWIM 2.4



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
10 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	700 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	900 m
10 x 100 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	1.900 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	2.000 m

TRAININGSPLAN

SWIM 2.5



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
10 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	700 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	900 m
15 x 100 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	2.400 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.500 m

TRAININGSPLAN

SWIM 2.6



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
10 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	700 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	900 m
18 x 100 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	2.700 m
200 m	Locker	2.900 m
500 m	G1, Schwerpunkt Arme (mit Pull Buoy und Paddles)	3.400 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	3.500 m

TRAININGSPLAN

SWIM 2.7



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
10 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	700 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	900 m
12 x 100 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	2.100 m
200 m	locker	2.300 m
500 m	G1, Schwerpunkt Arme (mit Pull Buoy und Paddles)	2.800 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	2.900 m

TRAININGSPLAN

SWIM 3.1



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	800 m
4 x 200 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	1.600 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	1.700 m

TRAININGSPLAN

SWIM 3.2



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	800 m
5 x 200 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	1.800 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	1.900 m

TRAININGSPLAN

SWIM 3.3



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	800 m
6 x 200 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	2.000 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.100 m

TRAININGSPLAN

SWIM 3.4



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	800 m
7 x 200 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	2.200 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.300 m

TRAININGSPLAN

SWIM 3.5



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	800 m
8 x 200 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	2.400 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.500 m

TRAININGSPLAN

SWIM 3.6



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	800 m
10 x 200 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	2.800 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.900 m

TRAININGSPLAN

SWIM 3.7



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	jeweils gesteigert, Pause 20 s	800 m
12 x 200 m	gleichmäßig, G1-Bereich, Pause 15 s	3.200 m
500 m	G1, Schwerpunkt Arme (Bull-Buoy und optional Paddles)	3.700 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	3.800 m

TRAININGSPLAN

SWIM 4.1



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
12 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	800 m
2 x 100 m	abwechselnd 25 m locker, 25 m G1, Pause 15 s	1.000 m
2 x 150 m	abwechselnd 25 m locker, 25 m G1, Pause 15 s	1.300 m
2 x 250 m	G1, Pause 20 s	1.800 m
400 m	G1	2.200 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.300 m

TRAININGSPLAN

SWIM 4.2



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
12 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	800 m
2 x 100 m	abwechselnd 25 m locker, 25 m G1, Pause 15 s	1.000 m
2 x 150 m	abwechselnd 25 m locker, 25 m G1, Pause 15 s	1.300 m
2 x 250 m	G1, Pause 20 s	1.800 m
1 x 400 m	G1, Pause 20 s	
1 x 500 m	G1, Schwerpunkt Arme (mit Pull Buoy und optional Paddles)	2.300 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	2.400 m

TRAININGSPLAN

SWIM 4.3



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
8 x 50 m	Technikübungen (25 m Technik, 25 m Kraul), Pause 15 s	600 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	800 m
4 x 150 m	50 m schnell + 100 m locker, Pause 60 s	1.400 m
200 + 400 + 200 m	G1, Pause 60 s	2.200 m
3 x 400 m	G1, Pause 60 s	3.400 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	3.500 m

TRAININGSPLAN

SWIM 5.1



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
3 x 100 m	G1, Pause 20 s	500 m
300 + 500 + 700 m	G2, Pause 30 s	2.000 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	2.100 m

TRAININGSPLAN

SWIM 5.2



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
5 x 500 m	G2, konstantes Tempo Pause 60 s 1., 3., 5. ohne Tools, 2. mit Flossen, 4. mit Pull Buoy	2.700 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	2.800 m

TRAININGSPLAN

SWIM 5.3



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
2.500 m Pyramide	100 - 200 - 300 - 400 - 500 - 400 - 300 - 200 - 100 m G2, Pause 30 s	2.700 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	2.800 m

TRAININGSPLAN

SWIM 5.4



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
20 x 50 m	G1, Pause 15 s	1.200 m
10 x 100 m	G2, Pause 30 s	2.200 m
5 x 200 m	G1, Pause 15 s	3.200 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	3.300 m

TRAININGSPLAN

SWIM 5.5



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
6 x 50 m	25 m Technik + 25 m Kraul, Pause 20 s	500 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	700 m
4 x 150 m	50 m schnell + 100 m locker, Pause 60 s	1.300 m
6 x 100 m	G2, Pause 20 s	1.900 m
2 x 300 m	G2, Schwerpunkt Arme, Pause 30 s (Pull Buoy und optional Paddles)	2.500 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.600 m

TRAININGSPLAN

SWIM 5.6



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
6 x 50 m	25 m Technik + 25 m Kraul, Pause 20 s	500 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	700 m
4 x 150 m	50 m schnell + 100 m locker, Pause 60 s	1.300 m
6 x 100 m	G2, Pause 20 s	1.900 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.000 m

TRAININGSPLAN

SWIM 5.7



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
6 x 50 m	25 m Technik + 25 m Kraul, Pause 20 s	500 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	700 m
4 x 150 m	50 m schnell + 100 m locker, Pause 60 s	1.300 m
8 x 100 m	G2, Pause 20 s	2.100 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.200 m

TRAININGSPLAN

SWIM 6.1



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (-400) m	einschwimmen	200 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 30 s	400 m
3 x (50+100+150+200 m)	abwechselnd eine Bahn Technikübung (z. B. Schultertippen, Hundepaddeln) und eine Bahn ganze Lage, Pause 30 s	1.900 m
100 (-200) m	locker ausschwimmen	2.000 m

TRAININGSPLAN

SWIM 6.2



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	400 m
8 x 200 m	Technikschwerpunkt (z. B. mit Flossen, Pull Buoy, Atemtechniken), Pause 20 s	2.000 m
100 (–200) m	locker	2.100 m
500 m	Technikübungen mit Pull Buoy, G1	2.600 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.700 m

TRAININGSPLAN

SWIM 6.3



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	400 m
30 x 50 m	Technikschwerpunkt (z. B. Seitenlage, Pull Buoy, Atemtechniken), Pause 10 s	1.900 m
100 (–200) m	locker	2.000 m
500 m	Schwerpunkt Arme, mit Pull Buoy, G1	2.500 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.600 m

TRAININGSPLAN

SWIM 7.1



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
10 x 50 m	25 Technik + 25 m Kraul, Pause 15 s	700 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	900 m
15 x 100 m	G2, Pause 20 s	2.400 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.500 m

TRAININGSPLAN

SWIM 7.2



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
10 x 50 m	25 Technik + 25 m Kraul, Pause 15 s	700 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	900 m
10 x 100 m	G2, Pause 20 s	1.900 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.000 m

TRAININGSPLAN

SWIM 7.3



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
10 x 50 m	25 Technik + 25 m Kraul, Pause 15 s	700 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	900 m
8 x 200 m	G2, Pause 30 s	2.500 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.600 m

TRAININGSPLAN

SWIM 8.1



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
6 x 50 m	25 Technik + 25 m Kraul, Pause 30 s	500 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	700 m
4 x 400 m	AEK-Bereich (103-107% Schwellentempo), P. 20 s	2.300 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.400 m

TRAININGSPLAN

SWIM 8.2



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
6 x 50 m	25 Technik + 25 m Kraul, Pause 30 s	500 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	700 m
6 x 400 m	AEK-Bereich (103-107% Schwellentempo), P. 20 s	3.200 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	3.300 m

TRAININGSPLAN

SWIM 8.3



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
6 x 50 m	25 Technik + 25 m Kraul, Pause 30 s	500 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	700 m
10 x 200 m	AEK-Bereich (103-107% Schwellentempo), P. 30 s	2.700 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	2.800 m

TRAININGSPLAN

SWIM 8.4



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
6 x 50 m	25 Technik + 25 m Kraul, Pause 30 s	500 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	700 m
8 x 400 m	AEK-Bereich (103-107% Schwellentempo), P. 30 s	3.900 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	4.000 m

TRAININGSPLAN

SWIM 9.1



Abschnitt	Inhalt	Summe
100 (–200) m	einschwimmen	100 m
4 x 50 m	25 Technik + 25 m Kraul, Pause 15 s	300 m
400 m	G1	700 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	800 m

TRAININGSPLAN

SWIM 9.2



Abschnitt	Inhalt	Summe
100 (–200) m	einschwimmen	100 m
4 x 25 m	12,5 Technik + 12,5 m Kraul, Pause 15 s	200 m
8 x 50 m	G1, Pause 15 s	600 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	700 m

TRAININGSPLAN

SWIM 9.3



Abschnitt	Inhalt	Summe
100 (–200) m	einschwimmen	100 m
4 x 25 m	12,5 Technik + 12,5 m Kraul, Pause 15 s	200 m
3 x 200 m	G1, Pause 30 s	700 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	800 m

TRAININGSPLAN

SWIM 9.4



Abschnitt	Inhalt	Summe
100 (–200) m	einschwimmen	100 m
4 x 25 m	12,5 Technik + 12,5 m Kraul, Pause 15 s	200 m
5 x 100 m	G1, Pause 20 s	700 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	800 m

TRAININGSPLAN

SWIM 9.5



Abschnitt	Inhalt	Summe
100 (–200) m	einschwimmen	100 m
4 x 25 m	12,5 Technik + 12,5 m Kraul, Pause 15 s	200 m
5 x 100 m	G2, Pause s0 s	700 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	800 m

TRAININGSPLAN

SWIM 9.6



Abschnitt	Inhalt	Summe
100 (–200) m	einschwimmen	100 m
4 x 25 m	12,5 Technik + 12,5 m Kraul, Pause 15 s	200 m
8 x 100 m	G2, Pause 20 s	1.000 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	1.100 m

TRAININGSPLAN

SWIM 9.7



Abschnitt	Inhalt	Summe
100 (–200) m	einschwimmen	100 m
4 x 25 m	12,5 Technik + 12,5 m Kraul, Pause 15 s	200 m
10 x 100 m	G1, Pause 20 s	1.200 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	1.300 m

TRAININGSPLAN

SWIM 10.1



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
6 x 50 m	25 m Technik + 25 m Kraul, Pause 20 s	500 m
4 x 50 m	Steigerungen, Pause 20 s	700 m
400 m	ALL OUT! Schnellstmöglich, aber gleichmäßig	1.100 m
100 (–200) m	locker, dann Erholungspause von 2–5 min	1.200 m
200 m	ALL OUT! Schnellstmöglich, aber gleichmäßig	1.300 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	1.400 m

TRAININGSPLAN

SWIM 10.2



Abschnitt	Inhalt	Summe
200 (–400) m	einschwimmen	200 m
4 x 25 m	12,5 m Technik + 12,5 m Kraul, Pause 20 s	300 m
4 x 25 m	Steigerungen, Pause 20 s	400 m
200 m	ALL OUT! Schnellstmöglich, aber gleichmäßig	600 m
100 (–200) m	locker ausschwimmen	700 m