

Hinweise:

Ich bin mir nicht sicher wann die nächsten Außenwettkämpfe sind, an denen wir teilnehmen, aber gerade auch in Anbetracht der vielen Triathleten unter euch lohnt es sich auf jeden Fall ein bisschen Freigewässertechniken zu üben.

Bei den ersten 4x100m sollt ihr nach 4 oder 6 Zügen über Wasser nach vorne schauen. Das werdet ihr im Freigewässer brauchen um euch zu orientieren, denn sobald man keinen Strich mehr auf dem Boden sieht tendiert man dazu zu einer bestimmten Seite abzudriften.

Ein andere wichtiger Aspekt im Freigewässerschwimmen ist das „Wasserschatten“-Schwimmen. Dabei schwimmt ihr so nah es geht hinter einem Schwimmer der in etwa eure Schwimmgeschwindigkeit habt. Dabei könnt ihr bis zu 25% Energie sparen.

Kurz vor dem Ziel könnt ihr euch dann vom Vorschwimmer lösen und versuchen mit der Energie, die ihr gespart habt Vorsprung herauszuholen und einen guten Schlusssprint am Strand hinzulegen.

Als Übung dafür tut ihr euch in 2er-Teams zusammen. Euer Partner sollte in etwa so schnell schwimmen können wie ihr.

Ihr startet die 100m direkt hintereinander. Der Vorschwimmer schwimmt locker und guckt alle 4 bis 6 Züge nach vorne. Der Hintermann sollte diesen spätestens nach 50m überholt haben, damit ihr auf den 2. 50m die Rollen wechseln könnt.

Genauso schwimmt ihr auch die F Beine. Durch die kleinen Sprints wird das Beineschwimmen nicht so langweilig und ihr trainiert eure maximale F-Beine-Geschwindigkeit.

Die frühe Stunde ist dann so gut wie fertig. Die späte Stunde muss noch 4x100m hohes Tempo schwimmen.

Am Ende stehen noch ein paar Sprints.

[Trainingspläne auf den nächsten Seiten]

Frühe Stunde:

F: Freistil (Kraul)	Br: Brust	Rü: Rücken
S: Schmetterling	Fl: Flossen bel.:	beliebig

400m ein, als 100m F und 100m Rü im Wechsel
(bis max. 19:40 Uhr)

4x100m F, alle 4/6 Züge über Wasser nach vorne
gucken
P: 20s

4x100m F, in Zweierpaaren, gegenseitig überholen
Abstand zwischen den Paaren 10s
P:20

4x100m F Beine, in Zweioerpaaren, gegen seitig
Überholen, P:20

3x25m F max
75m aus

~1750m

Späte Stunde:

F: Freistil (Kraul) Br: Brust Rü: Rücken

S: Schmetterling Fl: Flossen bel.: beliebig

400m ein, als 100m F und 100m Rü im Wechsel
(bis max. 19:40 Uhr)

4x100m F, alle 4 Züge über Wasser nach vorne
gucken
@ SZ+ 20s

4x100m F, in Zweierpaaren, gegenseitig überholen
Abstand zwischen den Paaren 10s
@ P:20

4x100m F Beine, in Zweierpaaren, gegen seitig
Überholen, P:20

4x100m F hohes Tempo @ SZ+30

50m F max

50m aus

~2100m