

Schwimmpläne für Einsteiger

Equipment: Schwimmbrett, Flossen

Vorraussetzung: Bewegungsvorstellung und erste Erfahrungen mit der Kraultechnik

KW1	200 m beliebig Einschwimmen In Rückenlage: Füße auf den Beckenrand legen, Arme seitlich am Körper, Blick zur Decke, durch den Mund regelmäßig ein- und ausatmen, Becken zur Decke schieben, 3 bis 4 x wiederholen 4 x 50 m Kraulbeine mit Flossen und Brett, Pause 20 s 2 x 50 m Kraulbeine mit Brett, Pause 20 s 4 x 50 m Kraul GA1 mit Flossen, Pause 20 s 4 x 100 m GA1 (25 m Kraul + 75 m Brust), Pause 30 s 100 m Ausschwimmen	100 m Einschwimmen 4 x 50 m (unter Wasser in Bauchlage abstoßen und so weit gleiten wie möglich, Arme vorne strecken, Hände liegen übereinander, Oberarme an den Ohren, Blick zu Beckenboden, bis zu den Fußspitzen strecken, den Rest beliebig schwimmen), Pause 20 s 4 x 50 m Kraulbeine, Pause 30 s 200 m GA1 beliebig 4 x 50 m Kraul mit Flossen, Pause 20 s 200 m GA1 (25 m Kraul und 75 m Brust im Wechsel ohne Pause) 100 m Ausschwimmen
KW2	200 m beliebig Einschwimmen In Bauchlage: Füße auf den Beckenrand legen, Arme seitlich am Körper, Blick zum Beckenboden, durch den Mund unter Wasser permanent ausatmen, über Wasser durch den Mund einatmen, 3 bis 4 x wiederholen 4 x 50 m (25 m Rückenbeine mit Flossen + 25 m Kraul) Pause 20 s 4 x 50 m (25 m Brustbeine + 25 m Kraulbeine mit Brett) Pause 20 s 6 x 50 m Kraul GA1 mit Flossen, Pause 20 s 5 x 100 m GA1 (25 m Kraul + 75 m Brust), Pause 30 s 100 m Ausschwimmen	100 m Einschwimmen 4 x 50 m (unter Wasser abstoßen, so weit gleiten wie möglich, 10 Züge Kraul, den Rest beliebig), Pause 20 s 4 x 50 m (25 m Brustbeine + 25 m Kraulbeine) Pause 30 s 200 m GA1 beliebig 2 x 100 m Kraul mit Flossen, Pause 20 s 300 m GA1 (25 m Kraul und 75 m Brust im Wechsel ohne Pause) 100 m Ausschwimmen
KW3	200 m beliebig Einschwimmen In Rückenlage: Füße auf den Beckenrand legen, Arme über dem Kopf strecken, Blick zur Decke, durch den Mund regelmäßig ein- und ausatmen, Becken zur Decke schieben, 3 bis 4 x wiederholen 4 x 50 m (25 m Rückenbeine mit Brett, Arme strecken + 25 m Kraulbeine), Pause 20 s 4 x 50 m Kraul mit Flossen, Pause 20 s 4 x 50 m Kraul, Pause 20 s 5 x 100 m Brust GA1 (die	100 m Einschwimmen 4 x 50 m (unter Wasser abstoßen, so weit gleiten wie möglich, 20 Züge Kraul, den Rest beliebig), Pause 20 s 6 x 50 m (25 m Brustbeine + 25 m Kraulbeine), Pause 30 s 200 m GA1 beliebig 2 x 100 m Kraul mit Flossen, Pause 20 s 300 m GA1 (25 m Kraul und 75 m Brust im Wechsel ohne Pause) 100 m Ausschwimmen

	ersten 25 m immer etwas schneller), Pause 30 s 3 x 100 m GA1 (50 m Kraul + 50 m Brust), Pause 30 s 100 m Ausschwimmen	
KW4	200 m beliebig Einschwimmen In Bauchlage: Füße auf den Beckenrand legen, Arme nach vorne strecken, Blick zum Beckenboden, durch den Mund unter Wasser permanent ausatmen, über Wasser durch den Mund einatmen, 3 bis 4 x wiederholen 4 x 50 m (25 m Rückenbeine mit Flossen + 25 m Kraul) Pause 20 s 4 x 50 m (25 m Brustbeine + 25 m Kraulbeine mit Brett) Pause 20 s 4 x 50 m Kraul GA1, Pause 20 s 4 x 100 m GA1 (50 m Kraul + 50 m Brust), Pause 30 s 150 m Kraul mit Flossen 100 m Ausschwimmen	100 m Einschwimmen 3 x 50 m Kraulbeine mit Brett, Pause 20 s 3 x 50 m Brustbeine, Pause 20 s 2 x 200 m GA1 (50 m Kraul + 150 m Brust), Pause 40 s 2 x 150 m Kraul GA1 mit Flossen, Pause 30 s 100 m Ausschwimmen
KW5	200 m Einschwimmen 4 x 50 m mit Flossen (25 m Bauchlage, der eine Arm ist am Körper angelegt, der andere gestreckt vorne, nur Kraulbeine, zur Seite mit dem angelegten Arm einatmen, Zum Atmen den Kopf nur seitlich drehen, nicht anheben!, unter Wasser permanent ausatmen + 25 m beliebig, die Seiten wechseln), Pause 30 s 2 x (200 m Brust GA1, Pause 1 min 4 x 50 m Kraul GA1, Pause 20 s) 100 m Ausschwimmen	200 m Einschwimmen 2 x 50 m (so weit tauchen wie möglich, den Rest locker beliebig), Pause 30 s 6 x 100 m GA1 (50 m Kraul + 50 m Brust), Pause 30 s 200 m Kraul mit Flossen GA1 200 m Brust GA1 100 m Ausschwimmen
KW6	200 m Einschwimmen 4 x 50 m mit Flossen (25 m Bauchlage, der eine Arm ist am Körper angelegt, der andere gestreckt vorne, nur Kraulbeine, zur Seite mit dem angelegten Arm einatmen + 25 m beliebig), Pause 30 s 6 x 50 m Kraul GA1 Pause 20 s 3 x 100 m (25 m Rückenbeine ohne Brett, Arme über dem Kopf strecken, 50 m Brust, 25 m Kraul), Pause 30 s 100 m Ausschwimmen	200 m Einschwimmen 2 x 50 m (so weit tauchen wie möglich, den Rest locker beliebig), Pause 30 s 4 x 100 m GA1 (50 m Kraul + 25 m Brust + 25 m Kraul), Pause 30 s 200 m Kraul mit Flossen GA1 200 m Brust GA1 2 x 50 m (25 m Brust max + 25 m locker), Pause 30 s 100 m Ausschwimmen
KW7	200 m Einschwimmen 4 x 50 m mit Flossen (25 m Bauchlage, der eine Arm ist am	200 m Einschwimmen 2 x 50 m (so weit tauchen wie möglich, den Rest locker

	Körper angelegt, der andere gestreckt vorne, nur Kraulbeine, zur Seite mit dem angelegten Arm einatmen + 25 m beliebig), Pause 30 s 6 x 50 m Kraul GA1 Pause 20 s 3 x 100 m (25 m Rückenbeine ohne Brett, Arme über dem Kopf strecken, 25 m Brust, 50 m Kraul), Pause 30 s 200 m Brust GA1 100 m Ausschwimmen	beliebig), Pause 30 s 4 x 100 m GA1 (50 m Kraul + 25 m Brust + 25 m Kraul), 3 x 100 m Kraul mit Flossen GA1, Pause 20 s 200 m Brust GA1 3 x 50 m Brust, den ersten ganz locker, den 2. mittleres Tempo, den 3. max, Zeiten nehmen, Pause 30 s 150 m Brust GA1 100 m Ausschwimmen
KW8	200 m Einschwimmen 8 x 50 m Kraul GA1, Pause 20 s 4 x 100 m GA1 (25 m Kraulbeine, 25 m Brustbeine, 50 m Brust), Pause 30 s 300 m Kraul GA1 mit Flossen 100 m Ausschwimmen	200 m Einschwimmen 100 m Kraul GA1, Pause 30 s 2 x 50 m Kraul GA1, Pause 20 s 200 m Brust GA1 2 x 50 m (15 m Kraul schnell, 35 m Brust), Pause 30 s 2 x 100 m GA1 (50 m Kraulbeine + 50 m Brustbeine), Pause 30 s 100 m Ausschwimmen
KW9	200 m Einschwimmen 4 x 50 m ohne Flossen (25 m Bauchlage, der eine Arm ist am Körper angelegt, der andere gestreckt vorne, nur Kraulbeine, zur Seite mit dem angelegten Arm einatmen + 25 m beliebig), Pause 30 s 8 x 50 m Kraul GA1 Pause 20 s 2 x 50 m (so weit tauchen wie möglich, den Rest locker Brust), Pause 30 s 4 x 100 m GA1 (50 m Kraul + 50 m Brust), Pause 30 s 100 m Ausschwimmen	200 m Einschwimmen 3 x 100 m Kraul GA1, Pause 40 s 400 m (25 m Kraul + 75 m Brust im Wechsel ohne Pause) 4 x 50 m Kraul GA1, Pause 20 s 100 m Ausschwimmen
KW10	200 m Einschwimmen 4 x 50 m Kraulbeine, Pause 20 s 2 x 50 m (so weit tauchen wie möglich, den Rest Brust), Pause 30 s 3 x 50 m Kraul (der erste langsam, der 2. mittleres Tempo, der 3. schnell, Zeiten kontrollieren), Pause 30 s 50 m locker Brust 2 x 100 m Kraul Ga1, Pause 30 s 4 x 50 m Kraul GA1, Pause 20 s 300 m Brust GA1 100 m Ausschwimmen	200 m Einschwimmen 2 x 50 m Kraul (5 x pro 50 m beim Atmen nach vorne schauen und orientieren), Pause 30 s 200 m Brust GA1 5 x 100 m Kraul GA1, Pause 40 s 200 m Brust GA1 100 m Ausschwimmen
KW11	200 m Einschwimmen 4 x 50 m Kraulbeine, Pause 20	200 m Einschwimmen 200 m Kraul GA1,

	s 2 x 50 m (so weit tauchen wie möglich, den Rest Brust), Pause 30 s 10 x 50 m Kraul, Pause 20 s 4 x 100 m mit Flossen (25 m Rückenbeine + 75 m Kraul), Pause 20 s 100 m Ausschwimmen	Pause 45 s 2 x 150 m (50 m Kraulbeine + 100 m Brust), Pause 30 s 2 x 100 m Kraul GA1, Pause 30 s 2 x 150 m (50 m Kraulbeine + 100 m Brust), Pause 30 s 4 x 50 m Kraul GA1, Pause 15 s 100 m Ausschwimmen
KW12	200 m Einschwimmen 4 x 50 m Kraulbeine, Pause 20 s 2 x 50 m (15 m Kraul schnell + 35 m Brust locker), Pause 30 s 5 x 100 m Kraul GA1, Pause 30 s 4 x 50 m mit Flossen (25 m Bauchlage, der eine Arm ist am Körper angelegt, der andere gestreckt vorne, nur Kraulbeine, zur Seite mit dem angelegten Arm einatmen + 25 m beliebig), Pause 30 s 100 m Ausschwimmen	200 m Einschwimmen 400 m Kraul GA1 100 m locker Brust 2 x 50 m Kraul (5 x pro 50 m beim Atmen nach vorne schauen und orientieren), Pause 30 s 100 m locker Brust 4 x 100 m GA1 850 m Kraul + 50 m Brust), Pause 20 s 100 m Ausschwimmen