

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 1



triathletics
training & coaching

Woche 1 Workout 1 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Wassergefühl

1300meter - *832meter*

Einschwimmen 4 x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig

4 x 2Bahn Kombination aus zwei Schwimmmarten z.B.
Delphinbeinschlag/Crawlarmzug
4 x 2Bahn Brust mit langer Tauch-/Gleitphase
4 x 2Bahn Superman (25m Kraul Beinschlag in Seitenlage)

Technikteil 6x 2Bahn 10-15 s Pause

Ausschwimmen 4x 2 Bahnlänge locker beliebig

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 2



triathletics
training & coaching

Woche 1 Workout 2 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Grundlage		1500meter – <i>960meter</i>
Einschwimmen	4 x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m.	beliebig
Vorbereitende Serien	4 x 2Bahn Superman (Kraul und Rücken abwechselnd)	15-20 s Pause
Technikteil	6 x 2Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1)	10-15 s Pause
Hauptteil	4 x 2Bahn Kraul mit Paddels 2 x 8Bahn Kraul GA1,	10 - 15 s Pause 15-20 s Pause
Ausschwimmen	4 x 2 Bahnlänge	locker beliebig

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 3



triathletics
training & coaching

Woche 1 Workout 3 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Schnelligkeit		1700meter – 1088meter
Einschwimmen	4x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	4 x 2 Bahnlänge Superman (Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
Technikteil	6 x 2 Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause	
Hauptteil	2 x 2 Bahn (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker beliebig)	
	2 x 2 B. (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 4 B. m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 2 Bahn (ohne Abstossen 15 m Kraul Sprint (maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 4 Bahn Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 2 Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30s Pause	
Ausschwimmen	4x 2 Bahnlänge locker beliebig	

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 4



triathletics
training & coaching

Woche 2 Workout 1 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Wassergefühl

1500meter - *960meter*

Einschwimmen 6 x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig

4 x 2Bahn Kombination aus zwei Schwimmmarten z.B.

Delphinbeinschlag/Crawlarmzug

4 x 2Bahn Brust mit langer Tauch-/Gleitphase

4 x 2Bahn Superman (25m Kraul Beinschlag in Seitenlage)

Technikteil 7x 2Bahn 10-15 s Pause

Ausschwimmen 5x 2 Bahnlänge locker beliebig

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 5



triathletics
training & coaching

Woche 2 Workout 2 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Grundlage **2000meter – *1280meter***

Einschwimmen 6 x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig

Vorbereitende Serien 5 x 2Bahn Superman (Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause

Technikteil 7 x 2Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause

Hauptteil 4 x 2Bahn Kraul mit Paddels 10 - 15 s Pause
3 x 8Bahn Kraul GA1, 15-20 s Pause

Ausschwimmen 6x 2 Bahnlänge locker beliebig

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 6



triathletics
training & coaching

Woche 2 Workout 3 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Schnelligkeit		2100meter – 1344meter
Einschwimmen	6x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	5 x 2 Bahnlänge Superman (Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
Technikteil	7 x 2 Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause	
Hauptteil	2 x 2 Bahn (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker beliebig)	
	2 x 2 B. (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 4 B. m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	3 x 2 Bahn (ohne Abstossen 15 m Kraul Sprint (maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 4 Bahn Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	3 x 2 Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30s Pause	
Ausschwimmen	6x 2 Bahnlänge locker beliebig	

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 7



triathletics
training & coaching

Woche 3 Workout 1 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Wassergefühl

1700meter - *1088meter*

Einschwimmen 8x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig

4 x 2Bahn Kombination aus zwei Schwimmmarten z.B.
Delphinbeinschlag/Crawlarmzug
4 x 2Bahn Brust mit langer Tauch-/Gleitphase
4 x 2Bahn Superman (25m Kraul Beinschlag in Seitenlage)

Technikteil 8x 2Bahn 10-15 s Pause

Ausschwimmen 6x 2 Bahnlänge locker beliebig

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 8



triathletics
training & coaching

Woche 3 Workout 2 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Grundlage		2400meter – <i>1536meter</i>
Einschwimmen	8x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	6 x 2Bahn Superman (Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
Technikteil	8 x 2Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause	
Hauptteil	4 x 2Bahn Kraul mit Paddels 10 - 15 s Pause 4 x 8Bahn Kraul GA1, 15-20 s Pause	
Ausschwimmen	6x 2 Bahnlänge locker beliebig	

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 9



triathletics
training & coaching

Woche 3 Workout 3 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Schnelligkeit		2400meter – 1536meter
Einschwimmen	8x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	6 x 2 Bahnlänge Superman (Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
Technikteil	8 x 2 Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause	
Hauptteil	2 x 2 Bahn (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker beliebig) 2 x 2 B. (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause 2 x 4 B. m Kraul GA1, 15-20 s Pause 4 x 2 Bahn (ohne Abstossen 15 m Kraul Sprint (maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause 2 x 4 Bahn Kraul GA1, 15-20 s Pause 4 x 2 Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30s Pause	
Ausschwimmen	6 x 2 Bahnlänge locker beliebig	

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 10



triathletics
training & coaching

Woche 4 Workout 1 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Wassergefühl

1300meter - *832meter*

Einschwimmen 4x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig

4 x 2Bahn Kombination aus zwei Schwimmarten z.B.
Delphinbeinschlag/Crawlarmzug
4 x 2Bahn Brust mit langer Tauch-/Gleitphase
4 x 2Bahn Superman (25m Kraul Beinschlag in Seitenlage)

Technikteil 6x 2Bahn 10-15 s Pause

Ausschwimmen 4x 2 Bahnlänge locker beliebig

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 11



triathletics
training & coaching

Woche 4 Workout 2 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Grundlage		1500meter – <i>960meter</i>
Einschwimmen	4 x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m.	beliebig
Vorbereitende Serien	4 x 2Bahn Superman (Kraul und Rücken abwechselnd)	15-20 s Pause
Technikteil	6 x 2Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1)	10-15 s Pause
Hauptteil	4 x 2Bahn Kraul mit Paddels 2 x 8Bahn Kraul GA1,	10 - 15 s Pause 15-20 s Pause
Ausschwimmen	4 x 2 Bahnlänge	locker beliebig

Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 12



triathletics
training & coaching

Woche 4 Workout 3 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Schnelligkeit		1700meter – 1088meter
Einschwimmen	4x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	4 x 2 Bahnlänge Superman (Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
Technikteil	6 x 2 Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause	
Hauptteil	2 x 2 Bahn (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker beliebig)	
	2 x 2 B. (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 4 B. m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 2 Bahn (ohne Abstossen 15 m Kraul Sprint (maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 4 Bahn Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 2 Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30s Pause	
Ausschwimmen	4x 2 Bahnlänge locker beliebig	