

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 13

## Woche 5 Workout 1 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)



triathletics  
training & coaching

Swimmtraining, Fokus: Technik, Grundlage		1500meter - <i>960meter</i>
Einschwimmen	4x 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 10 - 15 s Pause	
	2 x 200 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
Ausschwimmen	200 m beliebig	

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 14

## Woche 5 Workout 2 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)



triathletics  
training & coaching

Swimmtraining, Fokus: Technik, Schnelligkeit		1700meter - <i>1088meter</i>
Einschwimmen	4x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	4 x 2 Bahn Superman ( Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
Technikteil	6 x 2Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause	
Hauptteil	2 x 2Bahn (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker beliebig)	
	2 x 2Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 100 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 2Bahn (ohne Abstossen 15 m Kraul Sprint (maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 100 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 2Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30s Pause	
Ausschwimmen	200m beliebig	

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 15



triathletics  
training & coaching

## Woche 5 Workout 3 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, KA1, GA1		2000meter - <i>1280meter</i>
Einschwimmen	4x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	4 x 2Bahn Superman ( Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
	2x 2Bahn (Schwimmkombination, Kraulbeinschlag, Brustarmzug) 20 - 25 s Pause	
Technikteil	6x 2Bahn (25m Technik, + 25m Kraul) 10-15 s Pause	
Hauptteil	4x 1Bahn Kraul Arme mit Fussfessel GA 1/2, 10 - 15 s Pause	
	4x 2Bahn Kraul mit Paddels GA1, 10 - 15 s Pause	
	100 m locker	
	2 x 200 m GA1 Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 100 m Rückenkraul GA1, 15 - 20 s Pause	
Ausschwimmen	200 m beliebig	

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 16

## Woche 6 Workout 1 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Grundlage		1950meter - <i>1248meter</i>
Einschwimmen	6x 2 Bahnlänge -> 6x(2x25)= 300 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 200 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
Ausschwimmen	250 m beliebig	

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 17

## Woche 6 Workout 2 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Schnelligkeit		2050meter - <i>1312meter</i>
Einschwimmen	6x 2 Bahnlänge -> 6x(2x25)= 300 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	5 x 2 Bahn Superman ( Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
Technikteil	7 x 2Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause	
Hauptteil	2 x 2Bahn (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker beliebig)	
	2 x 2Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 100 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	3 x 2Bahn (ohne Abstossen 15 m Kraul Sprint (maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 100 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	3 x 2Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30s Pause	
Ausschwimmen	250m beliebig	

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 18

## Woche 6 Workout 3 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, KA1, GA1		2750 - 1760meter
Einschwimmen	6x 2 Bahnlänge -> 6x(2x25)= 300 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	5 x 2Bahn Superman ( Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
	3 x 2Bahn (Schwimmkombination, Kraulbeinschlag, Brustarmzug) 20 - 25 s Pause	
Technikteil	7 x 2Bahn (25m Technik, + 25m Kraul) 10-15 s Pause	
Hauptteil	6 x 1Bahn Kraul Arme mit Fussfessel GA 1/2, 10 - 15 s Pause	
	6 x 2Bahn Kraul mit Paddels GA1, 10 - 15 s Pause	
	100 m locker	
	3 x 200 m GA1 Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	3 x 100 m Rückenkrault GA1, 15 - 20 s Pause	
Ausschwimmen	250 m beliebig	



triathletics  
training & coaching

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 19

## Woche 7 Workout 1 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Grundlage		1500meter - <i>1088meter</i>
Einschwimmen	8x 2 Bahnlänge -> 8x(2x25)= 400 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 10 - 15 s Pause 2 x 200 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
Ausschwimmen	200 m beliebig	

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 20

## Woche 7 Workout 2 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Schnelligkeit		1700meter - <i>1088meter</i>
Einschwimmen	4x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	4 x 2 Bahn Superman ( Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
Technikteil	6 x 2Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause	
Hauptteil	2 x 2Bahn (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker beliebig)	
	2 x 2Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 100 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 2Bahn (ohne Abstossen 15 m Kraul Sprint (maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 100 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 2Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30s Pause	
Ausschwimmen	200m beliebig	



# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 21

## Woche 7 Workout 3 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, KA1, GA1		3500meter - <i>2240meter</i>
Einschwimmen	8x 2 Bahnlänge -> 8x(2x25)= 400 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	6 x 2Bahn Superman ( Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
	4 x 2Bahn (Schwimmkombination, Kraulbeinschlag, Brustarmzug) 20 - 25 s Pause	
Technikteil	8 x 2Bahn (25m Technik, + 25m Kraul) 10-15 s Pause	
Hauptteil	8 x 1Bahn Kraul Arme mit Fussfessel GA 1/2, 10 - 15 s Pause	
	8 x 2Bahn Kraul mit Paddels GA1, 10 - 15 s Pause	
	100 m locker	
	4 x 200 m GA1 Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	4 x 100 m Rückenraul GA1, 15 - 20 s Pause	
Ausschwimmen	300 m beliebig	

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 22

## Woche 8 Workout 1 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Grundlage		1500meter - <i>1088meter</i>
Einschwimmen	4x 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 10 - 15 s Pause	
	2 x 200 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
Ausschwimmen	200 m beliebig	

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 23

## Woche 8 Workout 2 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, Schnelligkeit		1700meter - <i>1088meter</i>
Einschwimmen	4x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	4 x 2 Bahn Superman ( Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
Technikteil	6 x 2Bahn (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause	
Hauptteil	2 x 2Bahn (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker beliebig)	
	2 x 2Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 100 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 2Bahn (ohne Abstossen 15 m Kraul Sprint (maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause	
	2 x 100 m Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 2Bahn (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30s Pause	
Ausschwimmen	200m beliebig	

# Schwimmprogramm Team FitSport Triathlon Lektion 24

## Woche 8 Workout 3 (by 25meter Bahnlänge - *by 16meter Bahn*)

Swimmtraining, Fokus: Technik, KA1, GA1		2000meter - <i>1280meter</i>
Einschwimmen	4x 2 Bahnlänge -> 4x(2x25)= 200 m by 25m. beliebig	
Vorbereitende Serien	4 x 2Bahn Superman ( Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause	
	2x 2Bahn (Schwimmkombination, Kraulbeinschlag, Brustarmzug) 20 - 25 s Pause	
Technikteil	6x 2Bahn (25m Technik, + 25m Kraul) 10-15 s Pause	
Hauptteil	4x 1Bahn Kraul Arme mit Fussfessel GA 1/2, 10 - 15 s Pause	
	4x 2Bahn Kraul mit Paddels GA1, 10 - 15 s Pause	
	100 m locker	
	2 x 200 m GA1 Kraul GA1, 15-20 s Pause	
	2 x 100 m Rückenraul GA1, 15 - 20 s Pause	
Ausschwimmen	200 m beliebig	