

# TRAININGSPROGRAMM SCHWIMMEN



Drucken Sie sich hier Ihr Programm für die nächsten Wochen aus und schon kann's losgehen!

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am (Platz zum Eintragen)	Mein Puls (Platz zum Eintragen)
Einheit 1	Dreimal 2 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	8 Min		
Einheit 2	Zweimal 2 Minuten und einmal drei Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	9 Min		
Einheit 3	Dreimal 3 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	11 Min		
Einheit 4	Zweimal 3 Minuten und einmal vier Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	12 Min		
Einheit 5	Dreimal 4 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	14 Min		
Einheit 6	Zweimal 5 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	11 Min		
Einheit 7	Zweimal 5 Minuten und einmal drei Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	15 Min		
Einheit 8	Zweimal 7 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	15 Min		
Einheit 9	Einmal 5 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Steigern auf einmal 10 Minuten.	16 Min		
Einheit 10	15 Minuten kontinuierlich schwimmen. <b>Das erste Zwischenziel ist erreicht.</b>	15 Min		
Einheit 11	Zweimal 8 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	17 Min		
Einheit 12	Zweimal 10 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	21 Min		
Einheit 13	Einmal 10 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Anschließend einmal 15 Minuten.	26 Min		
Einheit 14	20 Minuten kontinuierlich schwimmen.	20 Min		
Einheit 15	Zweimal 12 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	25 Min		
Einheit 16	Zweimal 15 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	31 Min		
Einheit 17	Einmal 20 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten.	31 Min		
Einheit 18	25 Minuten kontinuierlich schwimmen. <b>Das zweite Zwischenziel ist erreicht. Sie sind ganz nahe am Endziel.</b>	25 Min		
Einheit 19	Einmal 20 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 15 Minuten.	36 Min		

Einheit 20	Zweimal 20 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	41 Min		
Einheit 21	30 Minuten kontinuierlich schwimmen.	30 Min		
Einheit 22	Einmal 25 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten.	36 Min		
Einheit 23	Einmal 25 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 15 Minuten.	41 Min		
Einheit 24	35 Minuten kontinuierlich schwimmen.	35 Min		
Einheit 25	Einmal 25 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 20 Minuten.	46 Min		
Einheit 26	Einmal 30 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 15 Minuten.	46 Min		
Einheit 27	Einmal 35 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten.	46 Min		
Einheit 28	40 Minuten kontinuierlich schwimmen. <b>Geschafft! Das große Ziel, 40 Minuten ohne Pause zu schwimmen, haben Sie erreicht. Herzlichen Glückwunsch!</b> Nachfolgend finden Sie noch einige Vorschläge, wie es weitergehen könnte.	40 Min		
Einheit 29	Einmal 30 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 20 Minuten.	51 Min		
Einheit 30	Einmal 30 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 25 Minuten.	56 Min		
Einheit 31	Einmal 30 Min. schwimmen, 1 Min. Pause. Abschließend einmal 10 Min. <b>Berechnung der Geschwindigkeit (s. Hinweise zu Ihrem Schwimmtraining)!</b>	41 Min		
Einheit 32	Viermal 50m mit jeweils 30 sec Pause in errechneter Geschwindigkeit minus 10 Sekunden. Abschließend zweimal 10 Min. mit 1 Min. Pause.	21+		
Einheit 33	Einmal 35 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 15 Minuten.	51 Min		
Einheit 34	Viermal 50m mit jeweils 30 sec Pause mit errechneter Geschwindigkeit minus 12 Sekunden. Abschließend zweimal 15 Min. mit 1 Min. Pause.	31+		
Einheit 35	Einmal 35 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 20 Minuten.	56 Min		
Einheit 36	Sechsmal 50m mit jeweils 30 sec Pause mit errechneter Geschwindigkeit minus 12 Sekunden. Abschließend zweimal 15 Min. mit 1 Min. Pause.	31+		

# HINWEISE ZU IHREM SCHWIMMTRAINING!

## Dann sollten Sie sich für Schwimmen entscheiden:

- Schwimmen macht Ihnen Spaß
- Sie verfügen über eine ganz passable Schwimmtechnik
- Sie haben ein Schwimmbad in der Nähe
- Sie wissen, dass Schwimmen Ihrem Körper gut tut.
- Sie haben die Möglichkeit, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen.

## Diese Tipps sollten Sie beachten:

1. Schwimmen Sie sich immer einige Minuten ganz ruhig ein und nach dem Training wieder aus.
2. Kontrollieren Sie in den Pausen den Puls. Hinweise zum richtigen Belastungspuls finden Sie bei den allgemeinen Trainingsregeln. Bei zu hohem Puls verringern Sie einfach die Geschwindigkeit.
3. Atmen Sie gleichmäßig ins Wasser aus. Sollten Sie in Atemnot kommen, so wechseln Sie vorübergehend in die Rückenlage.
4. Die oben aufgeführten Übungseinheiten bauen aufeinander auf. Als Anfänger sollten Sie mit Einheit 1 beginnen und sich langsam vortasten. Dabei sollten Sie die Einheiten zunächst einmal wiederholen, bevor Sie eine Stufe weiter gehen.  
Als Fortgeschrittener können Sie natürlich auch in höheren Einheiten einsteigen.
5. In späteren Einheiten sollen Sie die 50m-Zeit berechnen.  
Dies geht folgendermaßen: Bestimmen Sie die Gesamtstrecke in den 30 Minuten durch Zählen der Bahnen. Dividieren Sie die Wegstrecke durch die benötigte Zeit. Z.B.: Sie haben in den 30 Minuten 600m zurückgelegt.  
Pro 100m haben Sie also 5 Minuten gebraucht. Die 50m-Zeit beträgt folglich 2:30 Minuten.
6. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Trainingsregeln.

Weiterführende Hinweise zum Schwimmen finden Sie beim Deutschen Schwimmverband ([www.dsv-bfg.de](http://www.dsv-bfg.de)).