

TRAININGSPLAN

Schwimmen



Schwimmen-Trainingsplan

Bevor es losgeht

Das Schwimmen sollten Sie beherrschen, wenn Sie mit diesem Plan trainieren wollen. Als Einsteiger besuchen Sie bitte Ihren Hausarzt und besprechen mit ihm, dass Sie nun sportlich aktiv werden möchten. Er wird Sie gut beraten können, worauf Sie aufgrund Ihrer gesundheitlichen Situation achten müssen. Achten Sie auf bequeme Badekleidung und bei empfindlichen Augen ist eine Schwimmbrille empfehlenswert.

Zum Trainingsplan

Gerade durch die Eigenschaften des Wassers ist Schwimmen eine besonders schonende Sportart. Durch die Bewegung im Wasser werden Ihre Gelenke geschont, Ihre Muskulatur besser durchblutet und Ihr Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Mit diesem Trainingsplan werden Sie in den Schwimmsport eingeführt. Der Plan bietet Ihnen eine Richtlinie und die Möglichkeit Ihre körperliche Fitness zu verbessern. Hier einige Tipps zur Handhabung:

- Sollten Sie sich überfordert fühlen, wiederholen Sie Ihre individuelle Trainingsstufe bis eine Steigerung möglich ist.
- Sollten Sie sich unterfordert fühlen, erhöhen Sie die Intensität der Belastung (die Schwimmgeschwindigkeit).
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers! Pausen sind wichtig und sollten eingehalten werden. Fühlen Sie sich unwohl, pausieren Sie lieber einen Tag mehr.
- Die ausgleichenden Ausdauersportarten sind Vorschläge – sie können nach Lust und Laune variiert werden. Wichtig ist dabei nur, dass Sie die Gesamtbelastungszeit einhalten.
- Sie möchten den Trainingseffekt steigern? Dann erhöhen Sie die Schwimmgeschwindigkeit oder dehnen Sie die Länge der Trainingseinheit aus. Reicht Ihnen das nicht, versuchen Sie es mit Schwimmhilfen, die den Widerstand erhöhen, wie z.B. Paddels.

Wie schwimme ich richtig?

Vor der Belastung aufwärmen (z.B. leichtes Einschwimmen)

Technik:

- Entspanntes individuelles Tempo schwimmen
 - Achten Sie bitte darauf, wenn es möglich ist, dass Sie verschiedene Schwimmarten schwimmen und diese variieren: Brust,- Rücken,-Kraul- und wenn Sie können: Delphinschwimmen.
 - Atmen Sie regelmäßig, so dass Sie sich unterhalten könnten ohne außer Atem zu kommen
-
- Nach der Belastung: dehnen / cool down (z.B. lockeres Ausschwimmen)
 - Wenn Schmerzen auftreten: Belastung einstellen, nicht in den Schmerz trainieren – besser den Arzt aufsuchen und Ursache klären.

So kann es nach dem Trainingsplan weitergehen:

Trainieren Sie nach den 4 Wochen weiterhin mindestens dreimal in der Woche. Zwischen dem Training sollte Sie immer einen Tag Pause machen. Dann werden Sie die erzielten Erfolge halten können. Steigern Sie Ihre Motivation, indem Sie die Trainingseinheiten und zwischen den unterschiedlichen Schwimmstilen variieren. Es darf auch mal gemütlicher sein! Wichtig ist nur, dass Sie am Ball bleiben. Ergänzen Sie Ihr Training hin und wieder durch Walken, Inline-Skaten oder Fahrrad fahren - das trainiert zusätzliche Muskelgruppen.

Schauen Sie doch auch mal beim Deutschen Olympischen Sportbund im Internet vorbei:

<http://www.richtigfit.de>

Woche 1

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	5 min. langsames Schwimmen, 1 min. Pause, 5 min. langsames Schwimmen	11 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	7 Min. langsames Schwimmen, 1 Min. Pause, 7 min. langsames Schwimmen	15 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	5 min. langsames Schwimmen, 1 min. Pause, 10 min. langsames Schwimmen	16 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.

Woche 2

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	15 min. langsames Schwimmen	15 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	10 min. langsames Schwimmen, 1 min. Pause, 10 min. langsames Schwimmen.	21 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	10 min. Schwimmen, 1 min. Pause, 15 min. Schwimmen	26 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.

Woche 3

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	20 min. Schwimmen	20 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	15 min. Schwimmen, 1 min. Pause, 15 min. Schwimmen	31 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	20 min. Schwimmen, 1 min. Pause, 10 min. Schwimmen	31 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.

Woche 4

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	28 min. Schwimmen	25 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	20 min. Schwimmen, 1 min. Pause, 15 min. Schwimmen	35 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	20 min. Schwimmen, 1 min. Pause, 20 min. Schwimmen	45 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.