



Ein beispielhafter Trainingsplan für Schwimmen mit sportlicher Vorerfahrung

Hintergrund

Dieser Trainingsplan dient als Orientierung für Menschen, die im Alltag aktiv sind, etwas sportliche Vorerfahrung haben und sich (wieder) regelmäßiger bewegen, beziehungsweise für Abwechslung bei der Bewegung sorgen möchten. Er kann auf individuelle

Vorlieben und Gegebenheiten angepasst werden. Die einzelnen Aktivitäten sind mit einem Hinweis zur Intensität versehen, wie sich die Bewegung für Sie anfühlen sollte, um im optimalen Bereich zu trainieren. Diese orientieren sich an der folgenden Skala (nach Borg*):

So fühlt sich die Bewegung für Sie an:

Überhaupt nicht anstrengend Sehr, sehr leicht	
Sehr leicht	→ Beispielsweise das Gehen im eigenen Tempo
Recht leicht	
Etwas anstrengender	→ Aber gut aushaltbar
Anstrengend	
Sehr anstrengend	→ Weitermachen ist möglich, aber Sie müssen auf die Zähne beißen
Sehr, sehr anstrengend Maximale Anstrengung	



Noch ein paar Tipps bevor Sie starten:

- Lassen Sie sich ärztlich durchchecken, bevor Sie loslegen.
- Verschieben Sie die Sporteinheit einen Tag nach vorne oder nach hinten, wenn Sie an dem Tag verhindert sind.
- Sollten Sie die angegebene Dauer einer Einheit nicht mit dem angegebenen Anstrengungsgrad schaffen, dann reduzieren Sie die Zeit.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Pause, wenn Sie nicht mehr können.
- Gönnen Sie sich als Ausrüstung eine Schwimmbrille, eine Zieh-Boie (Pull-Buoy) und ein Schwimmbrett.
- Sollten Sie einmal eine Woche aussetzen müssen, beginnen Sie wieder mit dem Plan der vorhergehenden Woche.
- Nach Woche 4 können Sie wieder mit dem Plan für Woche 1 starten. Oder Sie orientieren sich am Plan für Woche 1 und erhöhen leicht die Distanzen (zum Beispiel anstatt 10 x 50 m mehr als 11 x 50 m) oder gehen als 4. Einheit an einem freien Tag zusätzlich schwimmen/zügig spazieren.

*Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc 1982; 14: 377-381

Ein beispielhafter Trainingsplan für Schwimmen mit sportlicher Vorerfahrung

Tag	Aktivität	Beschreibung
Woche 1		
Montag		
Dienstag	Schwimmen (Ausdauer)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) 10 x 50 m in selbstgewählter Technik („sehr leicht“), jeweils 45 sek Pause dazwischen 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)
Mittwoch		
Donnerstag	Schwimmen (Technik)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) 5 x 50 m mit Kraul- oder Brustarmtechnik („etwas anstrengender“), Pull-Buoy zwischen die Beine klemmen, Arme aktiv - Beine passiv, jeweils 1 min Pause dazwischen
	Schwimmen (Ausdauer)	5 x 50 m in selbstgewählter Technik („recht leicht“), jeweils 30 sek Pause dazwischen 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)
Freitag		
Samstag	Schwimmen (Ausdauer)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) 2 x 15 min in selbstgewählter Technik („recht leicht“), 1 min Pause dazwischen 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)
	Lockerungsübungen für den Schultergürtel	Im Stand beide Arme gleichzeitig vorwärts kreisen, anschließend rückwärts, jeweils 30 sek, 3 Durchgänge
Sonntag		
Woche 2		
Montag		
Dienstag	Schwimmen (Technik)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) 5 x 50 m mit Kraul- oder Brustbeinschlag („etwas anstrengender“), Arme am Schwimmbrett festhalten, Beine aktiv - Arme passiv, jeweils 1 min Pause dazwischen
	Schwimmen (Ausdauer)	5 x 50 m in selbstgewählter Technik („recht leicht“), jeweils 30 sek Pause dazwischen 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)
Mittwoch		
Donnerstag	Schwimmen (Technik)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) 6 x 50 m in selbstgewählter Technik („etwas anstrengender“), jeweils 45 sek Pause dazwischen 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)
	Dehnübungen für die Brust / Kräftigung für den oberen Rücken	Im Stand beide Arme waagrecht nach rechts und links ausstrecken, Handinnenseiten zeigen nach vorne, beide Hände so weit es geht mit gestreckten Armen nach hinten führen, kurz halten und wieder in die Ausgangsstellung, 2 Sätze à 10 Wiederholungen
Freitag		
Samstag	Schwimmen (Technik)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) Pyramiden-Training (4 Durchgänge): 25 m > 50 m > 75 m > 100 m > 75 m > 50 m > 25 m in selbstgewählter Technik („anstrengend“), jeweils ca. 20 sek Pause dazwischen (auf dem Rücken liegend treiben lassen)
	Schwimmen (Ausdauer)	15 min in selbstgewählter Technik („recht leicht“), 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)
Sonntag		



Ein beispielhafter Trainingsplan für Schwimmen ohne sportliche Vorerfahrung

Woche 3

Montag

Dienstag	Schwimmen (Technik)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) 6 x 25 m nur Beine mit Armen am Schwimmbrett in selbstgewählter Technik („anstrengend“), Beine aktiv - Arme passiv, 6 x 25 m nur Arme mit Pull-Buoy zwischen den Beinen in selbstgewählter Technik („anstrengend“), Arme aktiv - Beine passiv, 6 x 25 m freies Schwimmen in selbstgewählter Technik („anstrengend“)
	Schwimmen (Ausdauer)	10 min in selbstgewählter Technik („recht leicht“), 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)

Mittwoch

Donnerstag	Schwimmen (Technik)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) 4 x 50 m und 2 x 75 m in selbstgewählter Technik („anstrengend“), jeweils 45 sek Pause dazwischen 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)
	Dehnübungen für die Beinrück- und Beinvorderseite	Im Stand rechtes Bein gestreckt nach vorne führen und mit der Ferse aufsetzen, linkes Bein so weit beugen bis an der Rückseite des Rechten eine Dehnung entsteht, 15 sek halten, dann Bein wechseln, 3 Durchgänge; Im Stand rechte Ferse zum Gesäß führen und mit rechter Hand am Fußgelenk festhalten und in Richtung Gesäß ziehen, bis eine Dehnung an der Vorderseite entsteht, 15 sek halten, dann Bein wechseln, 3 Durchgänge

Freitag

Samstag	Schwimmen (Technik)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) 10 Sätze: 50 m zügiges Kraulen (in Rücken- oder Bauchlage) („anstrengend“), 25 m lockeres Brustschwimmen („recht leicht“)
	Schwimmen (Ausdauer)	15 min in selbstgewählter Technik („recht leicht“), 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)

Sonntag

Woche 4

Montag

Dienstag	Schwimmen (Technik)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) Pyramiden-Training (5 Durchgänge): 25 m > 50 m > 75 m > 100 m > 75 m > 50 m > 25 m in selbstgewählter Technik („anstrengend“), jeweils ca. 20 sek Pause dazwischen (auf dem Rücken liegend treiben lassen)
	Schwimmen (Ausdauer)	15 min in selbstgewählter Technik („recht leicht“), 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)

Mittwoch

Donnerstag	Schwimmen (Ausdauer)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) 1 x 30 min in selbstgewählter Technik („etwas anstrengender“), 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)
	Dehnübungen für Nacken und Schultergürtel	Im Stand einen Arm senkrecht nach oben strecken, den anderen senkrecht nach unten, 15 sek halten und dabei die obere Hand etwas weiter nach oben und die Untere etwas weiter nach unten schieben, anschließend Arm wechseln, 3 Durchgänge

Freitag

Samstag	Schwimmen (Technik)	100 m Einschwimmen („sehr leicht“) 10 Sätze: 75 m zügiges Brustschwimmen („anstrengend“), 25 m lockeres Kraulen (in Rückenlage) („recht leicht“)
	Schwimmen (Ausdauer)	20 min in selbstgewählter Technik („recht leicht“), 100 m Ausschwimmen („sehr leicht“)

Sonntag