

**Einige Pfunde zu viel, Gelenkprobleme oder keine Lust auf Schwitzen? Dann machen Sie sich im Becken fit!**

Schwimmen ist rundum gesund. Der Auftrieb im Wasser entlastet, die Bewegung gegen seinen Widerstand trainiert sehr wirksam. Mit unserem Trainingsplan schaffen Sie es in zwölf Wochen, 1000 Meter am Stück zu schwimmen.

## Bevor Sie loslegen das Wichtigste in Kürze

Unser Schwimmplan bringt Regelmäßigkeit in Ihr Training und passt das Pensum kontinuierlich an Ihre Leistungsfortschritte an. Damit alles top läuft, haben wir noch ein paar Hinweise für Sie:

**1 Schwimmtage:** Drei Einheiten pro Woche mit ein bis zwei Ruhetagen dazwischen sind optimal. Möchten Sie nur zweimal trainieren, verschiebt sich der dritte Tag im Plan auf die Folgewoche.

**2 Ausrüstung:** Im Prinzip reichen Badehose oder -anzug und Schwimmbrille. Wenn Sie möchten, können Sie sich diese Trainingshilfen besorgen:

- Schwimmbrett:** Es hält den Oberkörper und die Arme über Wasser. Für Schub sorgen nur die Beine. Sie werden zusammen mit dem Po und unteren Rücken gezielt gekräftigt.
- Zugboje (Pull Buoy):** Sie fixiert zwischen die Schenkel geklemmt die Beine. Bewegt und trainiert werden nur die Arme und Schultern.

**3 Intervalle & Pausen:** Der Trainingsplan zerlegt das Gesamtpensum häufig durch Pausen in Teilstrecken. Der Wechsel zwischen Belastung und Erholung hilft beim Durchhalten. Ihr Körper kann Kraft für das Folgeintervall schöpfen. Halten Sie – um eine Überanstrengung zu vermeiden – die vorgegebenen Pausen ein. Längere oder mehr Stopps dürfen Sie bei Bedarf gern einlegen.

**4 Tempo:** Wie zügig Sie unterwegs sind, hängt von Ihrem individuellen Belastungsempfinden ab. Der Trainingsplan sieht zwei Varianten vor:

- Soft:** Sie schwimmen nur so schnell, dass Sie sich jederzeit flüssig unterhalten könnten.
- Power:** Sie schwimmen flott, könnten dabei aber noch zumindest kurze Sätze sprechen.

**5 Trainingsort:** Hallen- oder Freibad, Meer oder See – schwimmen können Sie in jedem kühlen Nass und das gesamte Jahr über. Idealerweise haben Sie um sich herum ausreichend Platz, um mindestens 25 Meter am Stück zurückzulegen.

### Alles andere als langweilig!

Es gibt viele Möglichkeiten, das Training im Wasser abwechslungsreich zu gestalten:

- Schwimmen Sie mal so, mal so.** Eine Bahn Brust, eine in Rückenlage, ein Stück kraulen – je vielseitiger, desto besser.
- Nutzen Sie ab und an Trainingshilfen.** Mit Schwimmbrett oder Zugboje (siehe links) stärken Sie einzelne Körperpartien und optimieren Ihre Schwimmtechnik.
- Spielen Sie mit der Intensität.** Ist etwas mehr drin, ohne gleich aus der Puste zu kommen? Testen Sie öfter mal vorsichtig die Grenzen Ihrer Belastbarkeit aus.

## Schwimmen mit Plan – so geht's

Drucken Sie den Trainingsplan aus, legen Sie Ihren Starttermin fest und fangen Sie mit Woche 1 an. Falls Sie das Pensum problemlos schaffen, machen Sie in der nächsten Stufe weiter. Es lief nicht so gut? Dann wiederholen Sie einfach den aktuellen Wochenplan.

### Auf einen Blick: Symbole im Trainingsplan

	<b>Wiederholungen</b>		<b>Ruhetag</b>
	<b>Soft-Schwimmen (locker)</b>		<b>Pensum senken</b>
	<b>Power-Schwimmen (flott)</b>		<b>Woche wiederholen</b>
	<b>Pause (am Beckenrand)</b>		<b>Nächste Stufe</b>

**Wichtig:** Schwimmen Sie sich vor dem Training zum **Aufwärmen** immer 50 bis 100 Meter entspannt ein. Zum **Abkühlen** beenden Sie jede Einheit mit einer lockeren Bahn. Falls es Ihnen guttut, können Sie Ihre Muskulatur danach gern dehnen (schmerzfrei).

# Schwimmen: Zwölf-Wochen-Trainingsplan

Ziel: 1000 Meter ohne Pause durchschwimmen

START	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 1		4x 50 m Soft je 1 Minute			4x 50 m Soft je 1 Minute		5x 50 m Soft je 1 Minute	<p>Wie lief es?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Was tun?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 2		5x 50 m Soft je 1 Minute			3x 100 m Soft je 1 Minute		3x 100 m Soft je 1 Minute	<p>Wie lief es?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Was tun?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 3		4x 100 m Soft je 1 Minute			4x 100 m Soft je 1 Minute		3x 150 m Soft je 1 Minute	<p>Wie lief es?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Was tun?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 4		3x 150 m Soft je 1 Minute			4x 150 m Soft je 1 Minute		4x 150 m Soft je 1 Minute	<p>Wie lief es?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Was tun?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 5		3x 200 m Soft je 1 Minute			3x 200 m Soft je 1 Minute		3x 250 m Soft je 1 Minute	<p>Wie lief es?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Was tun?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 6		3x 250 m Soft je 1 Minute			4x 250 m Soft je 1 Minute		500 m Soft ohne Pause	<p>Wie lief es?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Was tun?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								

Halbzeit

Zeit zur Rückschau! Ich ziehe mit der Handformel ausführlich Zwischenbilanz (siehe Broschüre Seite 27).

Zeit für eine Belohnung! Ich gönne mir fürs Durchhalten:

Weiter!	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 7	II	▶ 300 m Soft 300 m Soft II 40 Sekunden	II	II	▶ 100 m Power ▶ 200 m Soft II 40 Sekunden	II	▶ 500 m Soft ohne Pause	Wie lief es? Smileys Was tun? Arrows
Notizen:								

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 8	II	▶ 400 m Soft ohne Pause	II	II	▶ 100 m Power ▶ 200 m Soft 200 m Soft II 40 Sekunden	II	▶ 600 m Soft ohne Pause	Wie lief es? Smileys Was tun? Arrows
Notizen:								

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 9	II	▶ 100 m Power ▶ 250 m Soft 250 m Soft II 40 Sekunden	II	II	▶ 150 m Power ▶ 400 m Soft II 40 Sekunden	II	▶ 700 m Soft ohne Pause	Wie lief es? Smileys Was tun? Arrows
Notizen:								

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 10	II	▶ 150 m Power ▶ 500 m Soft II 40 Sekunden	II	II	▶ 150 m Power ▶ 300 m Soft 300 m Soft II 40 Sekunden	II	▶ 800 m Soft ohne Pause	Wie lief es? Smileys Was tun? Arrows
Notizen:								

**Endspurt** Zeit für eine Belohnung! Ich motiviere mich noch einmal mit: \_\_\_\_\_

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 11	II	▶ 150 m Power ▶ 350 m Soft 350 m Soft II 40 Sekunden	II	II	▶ 200 m Power ▶ 300 m Soft 300 m Soft II 40 Sekunden	II	▶ 900 m Soft ohne Pause	Wie lief es? Smileys Was tun? Arrows
Notizen:								

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Geschafft!
WOCHE 12	II	▶ 200 m Power ▶ 400 m Soft 400 m Soft II 40 Sekunden	II	II	3x ▶ 400 m Power II 40 Sekunden	II	▶ 1000 m Soft ohne Pause	Endziel erreicht? Weiter so! Teilziel erreicht? Neuer Plan!
Notizen:								

**ZIEL** Zeit für eine Belohnung! Ich würdige meine Leistung durch: \_\_\_\_\_

**Sie wollen mehr?** Hängen Sie pro Woche ein bis zwei Bahnen an oder erhöhen Sie allmählich das Tempo. Auch empfehlenswert: Treiben Sie sich an schwimmfreien Tagen Ausgleichssport, etwa Nordic Walking oder Radfahren.