



Hallo du fleißige/r Schwimmer/in!

Vielen Dank, dass du dich für einen gezielten Plan entschieden hast und nun dein Ziel ein Stückchen näher rückt!

Die nächsten Wochen sollen dich bestens auf dein persönliches Ziel vorbereiten und dafür hast du nun einen Plan, der dich genau dahin bringt, wo du hin willst!

Weiter unten siehst du noch einige Hinweise zu Abkürzungen, die dich in den nächsten Woche erwarten.

Ich wünsche dir nun ganz gutes Gelingen! Durchhaltevermögen und vor allem Spaß!

Wenn du Fragen zum Plan oder andere Anliegen hast, melde dich gerne unter info@martinabolvary.com

Angaben immer in Meter

Eine Bahn idR 25m

bel.

beliebig

GA1

Grundlagenausdauer 1 - gemütliches

Ausdauer tempo

GA2

Grundlagenausdauer 2 - flottes

Ausdauer tempo

h.T.

hohes Tempo

steigern = prog.

langsam anfangen und bis Ende der Strecke

immer schneller werden

Pause

immer in Sekunden angegeben

Abgang alle xx:xx

Start alle xx:xx Minuten, heißt, je schneller du schwimmst, umso mehr Pause hast du :-)

GL

ganze Lage

W1 D1 - Pool

Poolbuoy

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---|-------|-------------|
| | 300 Beliebig | | 300 |
| 4x50 | 25 Steigern, 25 locker | 10 | 200 |
| | 100 50 Brust, 50 Rücken | | 100 |
| Technikteil | | | |
| 3x2x50 | 2x50 (25m Abschlag vorne, 25 locker beliebig) | 15 | |
| | 2x50 (25m Baggerfahren, 25 locker bel.) | 15 | |
| | 2x50 (25 Scheibenwischer, 25 locker bel.) | 15 | 300 |
| Hauptteil | | | |
| 4x125 | 100 Kraul, 25 h.T. | 15 | 500 |
| | 200 Brust Rücken im 50er Wechsel | | 200 |
| 8x50 | im Wechsel, langsam, schnell | 10 | 400 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 Beliebig | | 200 |
| Total | | | 2200 |

W1 D2 - Pool

Poolbuoy, Brett

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|--|-------|-------------|
| | 300 Beliebig | | 300 |
| Technikteil | | | |
| 4x2x50 | Technik 2x(25 Tech, 25 GL) | 10 | 400 |
| | 1. Schulterklopf | | |
| | 2. Ente (Armzug erst ab Taille) | | |
| | 3. Wasserballkraul | | |
| | 4. 15m ansprinten, Rest der Bahn locker | | |
| | 200 Brust & Rücken im 50er Wechsel | | 200 |
| Hauptteil | | | |
| 3x150 | prog. | 20 | 450 |
| 3x250 | 50Arme, 50 Beine, 50 GL, 50 Beine, 50 Arme | 20 | 750 |
| 4x50 | Abgang alle 1min, 1:15, 1:30 | | 100 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 Beliebig | | 200 |
| Total | | | 2400 |

W2 D1 - Pool
Brett & Paddles ggf. Flossen

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---|-------|-------------|
| | 300 Beliebig | | 300 |
| 4x50 | 25m Steigern, 25m locker | 10 | 200 |
| 4x50 | Beine mit Brett (Flossen opt.), 25m schnell, 25m locker | 10 | 200 |
| | 100 50m Brust, 50m Rücken | | 100 |
| Technikteil | | | |
| 4x100 | 100m Abschlag vorne | 15 | |
| | 2x50 (25m Arme nach außen, 25m Kraul GL) | 15 | |
| | 2x50 (25m Kraul bis Schulter, 25m locker bel.) | 15 | |
| | 2x50 (25m Schrauben in dreier Zügen, 25m locker bel.) | 15 | 400 |
| Hauptteil | | | |
| 3x200 | 1. mit Paddles | 15 | 600 |
| | 2. mit Paddles und Flossen | 15 | |
| | 3. jede 3. Bahn schnell | 15 | |
| | 200 Brust Rücken im 50er Wechsel | | 200 |
| 4x50 | Abgang alle 1min, 1:15, 1:30 | | 200 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 Beliebig | | 200 |
| Total | | | 2400 |

W2 D2 - Pool
Poolbouy & Flossen

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---|-------|-------------|
| | 300 Beliebig | | 300 |
| 4x50 | 15m Sprint, Rest locker | 10 | 200 |
| Technikteil | | | |
| 4x50 | Technik (25 Tech, 25 GL) mit Poolbouy | 10 | 200 |
| | 1. Kraul mit Faust | | |
| | 2. Abschlag vorne | | |
| | 3. Wasserballkraul | | |
| | 4. Scheibenwischer | | |
| | 200 Brust & Rücken im 50er Wechsel | | 200 |
| Hauptteil | | | |
| | 400 jede 4. Bahn schnell | | 400 |
| 3x200 | 50 Arme, 50 Beine, 100 GL (gerne mit Flossen) | 20 | 600 |
| 4x50 | 15m Sprint, Rest locker | 10 | 200 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 Beliebig | | 200 |
| Total | | | 2300 |

W3 D1 - Pool
Brett & Poolbouy

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---|-------|-------------|
| | 400 Beliebig | | 400 |
| 4x50 | Beine mit Brett (Flossen opt.), 25m schnell, 25m locker | 10 | 200 |
| 4x25 | 15m Ansprinten, Rest locker | 15 | 100 |
| | 100 50m Brust, 50m Rücken | | 100 |
| Technikteil | | | |
| 4x100 | 2x50 (25m Baggerfahren, 25m lange Züge & Gleiten) | 15 | |
| | 2x50 (25m Züge zählen, 25m 1-2 Züge weniger) | 15 | |
| | 2x50 (25m Wasserballkraul, 25m lange Zügen & Gleite) | 15 | |
| | 2x50 (25m Schrauben in dreier Zügen, 25m locker bel.) | 15 | 400 |
| Hauptteil | | | |
| 2x400 | jede 3. Bahn schnell | 15 | 800 |
| | 200 Brust Rücken im 50er Wechsel | | 200 |
| 4x50 | Abgang alle 1min, 1:15, 1:30 | | 200 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 Beliebig | | 200 |
| Total | | | 2600 |

W3 D2
Poolbouy & Flossen

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---|-------|-------------|
| | 300 Beliebig | | 300 |
| 4x50 | Beine | 15 | 200 |
| 4x150 | "Lagen" (50m Rücken, 50m Brust, 50m Kraul) | 15 | 450 |
| Technikteil | | | |
| 4x50 | Technik (25 Tech, 25 GL) mit Poolbouy | 10 | 200 |
| | 1. Kraul mit Faust | | |
| | 2. 25m Kraul bis Schulter, 25m locker bel. | | |
| | 3. 25m Entenpaddeln, 25m locker bel. | | |
| | 4. 25m Scheibenwischer, 25m locker bel. | | |
| | 200 Brust & Rücken im 50er Wechsel | | 200 |
| Hauptteil | | | |
| 3x200 | 50 Arme, 50 Beine, 100 GL (gerne mit Flossen) | | 600 |
| 3x200 | jede 2. Bahn h.T. | 20 | 600 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 Beliebig | | 200 |
| Total | | | 2750 |

W3 D3 - Freiwasser

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---|-------|-------------|
| | 300 Beliebig | | 300 |
| Hauptteil | | | |
| 3x200/100 | 200 GA2, 100m Pause | | 600 |
| 4x150 | GA2, auf jeden 6. Armzug Blick nach Vorne | 20 | 600 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 Beliebig | | 200 |
| Total | | | 1700 |

W4 D1 - Pool

Brett

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---|-------|-------------|
| 200 | Beliebig | | 200 |
| 4x50 | 25m Steigern, 25m locker | 10 | 200 |
| 4x50 | Beine mit Brett (Flossen opt.), 25m schnell, 25m locker | 10 | 200 |
| 100 | 50m Brust, 50m Rücken | | 100 |
| Hauptteil | | | |
| 4x200 | auf Zug, Abgang alle 5 Minuten | | 800 |
| 200 | Brust Rücken im 50er Wechsel | | 200 |
| 4x50 | Abgang alle 1:15 | | 200 |
| Ausschwimmen | | | |
| 200 | Beliebig | | 200 |
| Total | | | 2100 |

W4 D2 - Freiwasser

Flossen

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---|-------|-------------|
| 300 | Beliebig | | 300 |
| 4x50 | 15m Sprint, Rest locker | 10 | 200 |
| Technikteil | | | |
| 200 | 3er Atmung, Orientierungsblick immer nach 5 Zügen | | 200 |
| 200 | Gleiten (langsames Schwimmen, mit Fokus auf kräftige, lange Züge) | 10 | 200 |
| 200 | 3er Atmung, Orientierungsblick immer nach 10 Zügen | 10 | 200 |
| Hauptteil | | | |
| 2x400 | mit Flossen | 15 | 800 |
| 3x200 | 3er, 4er, 5er Atmung im dauernden Wechsel | 20 | 600 |
| 4x150 | hohes Tempo | 30 | 600 |
| Ausschwimmen | | | |
| 200 | Beliebig | | 200 |
| Total | | | 3300 |

W4 D3 - Freiwasser

45 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W5 D1 - Pool

Poolbuoy

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|----------------------------------|-------|-------------|
| 200 | Beliebig | | 200 |
| 4x50 | 25m Steigern, 25m locker | 10 | 200 |
| 4x50 | Abschlag vorne mit Poolbuoy | 10 | 200 |
| 4x50 | 25m Wasserballkraul, Rest locker | 10 | 200 |
| Hauptteil | | | |
| 3x300 | jede 4. Bahn Wasserballkraul | | 900 |
| 200 | Brust Rücken im 50er Wechsel | | 200 |
| 4x50 | 15m Ansprinten, Rest locker | 15 | 200 |
| Ausschwimmen | | | |
| 200 | Beliebig | | 200 |
| Total | | | 2300 |

W5 D2 - Freiwasser

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|--|-------|-------------|
| 300 | Beliebig | | 300 |
| 4x50 | Abschlag vorne, gleiten | 10 | 200 |
| Technikteil | | | |
| 200 | 3er Atmung, Orientierungsblick immer nach 5 Zügen | | 200 |
| | Zugfrequenz: lange Züge mit Fokus auf besonderem | | |
| 200 | Druck im Kopfbereich | 10 | 200 |
| | | | |
| 200 | 5er Atmung, Orientierungsblick immer nach 10 Zügen | 10 | 200 |
| Hauptteil | | | |
| 2x400 | GA2 | 15 | 800 |
| 3x200 | hohes Tempo | 20 | 600 |
| 4x100 | Gleiten | 30 | 600 |
| Ausschwimmen | | | |
| 200 | Beliebig | | 200 |
| Total | | | 3300 |

W5 D3 - Freiwasser

60 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W6 D1 - Pool

Poolbuoy

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|-----|------------------------------|------|
| | 200 | Beliebig | 200 |
| 4x50 | | Züge zählen | 10 |
| | | | 200 |
| 4x50 | | Abschlag vorne mit Poolbuoy | 10 |
| | | | 200 |
| 4x50 | | Scullings | 10 |
| | | | 200 |
| Hauptteil | | | |
| 2x600 | | GA1 | 1600 |
| | 200 | Brust Rücken im 50er Wechsel | 200 |
| 4x150 | | prog. | 15 |
| | | | 600 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 | Beliebig | 200 |
| Total | | | 3400 |

W6 D2 - Freiwasser

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|-----|--|------|
| | 300 | Beliebig | 300 |
| 4x150 | | Abschlag vorne, gleiten | 10 |
| | | | 600 |
| Hauptteil | | | |
| 4x200 | | Sprint ins Wasser vom Ufer und hohes Tempo | 800 |
| | | Zugfrequenz: lange Züge mit Fokus auf besonderem | |
| | 400 | Druck im Kopfbereich | 10 |
| | | | 400 |
| | 400 | 5er Atmung, Orientierungsblick immer nach 10 Zügen | 10 |
| | | | 400 |
| 2x400 | | GA2 | 15 |
| | | | 800 |
| 4x100 | | hohes Tempo | 30 |
| | | | 600 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 | Beliebig | 200 |
| Total | | | 4100 |

W6 D3 - Freiwasser

75 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W7 D1 - Pool
Poolbuoy, Paddles

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---------------------------------------|-------|-------------|
| 200 | Beliebig | | 200 |
| 4x50 | prog. | 10 | 200 |
| Hauptteil | | | |
| 3x300 | 3er, 4er, 5er Atmung im 100er Wechsel | | 900 |
| 3x300 | mit Paddles | | 900 |
| 4x150 | prog. | 15 | 600 |
| Ausschwimmen | | | |
| 200 | Beliebig | | 200 |
| Total | | | 3000 |

W7 D2 - Freiwasser

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|--|-------|-------------|
| 300 | Beliebig | | 300 |
| 4x150 | Abschlag vorne, gleiten | 10 | 600 |
| Hauptteil | | | |
| 4x200 | Sprint ins Wasser vom Ufer und hohes Tempo | | 800 |
| 400 | 3er Atmung, Orientierungsblick immer nach 10 Zügen | 10 | 400 |
| 4x400 | GA2 | 15 | 1600 |
| 4x100 | hohes Tempo | 30 | 600 |
| Ausschwimmen | | | |
| 200 | Beliebig | | 200 |
| Total | | | 4500 |

W7 D3 - Freiwasser

90 Minuten Longswim mit Orientierungspunkten

W8 D1 - Pool
Poolbuoy, Paddles

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---------------------------------------|-------|-------------|
| 200 | Beliebig | | 200 |
| 4x50 | prog. | 10 | 200 |
| 4x50 | 25 Kraul mit Faust, Rest locker | 10 | 200 |
| Hauptteil | | | |
| 2x500 | mit Paddles | | 1000 |
| 3x300 | 3er, 4er, 5er Atmung im 100er Wechsel | | 900 |
| 4x250 | prog. | 15 | 1000 |
| Ausschwimmen | | | |
| 200 | Beliebig | | 200 |
| Total | | | 3700 |

W8 D2 - Freiwasser

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|------------------------------|-------|-------------|
| 300 | Beliebig | | 300 |
| 4x150 | prog. | 10 | 600 |
| Hauptteil | | | |
| 2x600 | GA2, 3er Atmung | | 1200 |
| 200 | Brust oder Rücken | 10 | 200 |
| 4x400 | GA2 | 15 | 1600 |
| 4x100 | Gleiten, lange kräftige Züge | 30 | 400 |
| Ausschwimmen | | | |
| 200 | Beliebig | | 200 |
| Total | | | 4500 |

W8 D3 - Freiwasser

2 Std. Longswim mit Orientierungspunkten

W9 D1 - Pool

Poolbuoy

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|---|-------|-------------|
| | 300 Beliebig | | 300 |
| 4x100 | 25 Kraul, 25 Rücken, 25 Brust, 25 Kraul | 10 | 400 |
| | 100 50 Brust, 50 Rücken | | 100 |
| Technikteil | | | |
| 3x2x50 | 2x50 (25m nach "Außen greifen", 25m locker Kraul) | 15 | |
| | 2x50 (25m Scheibenwischer, 25 locker bel.) | 15 | |
| | 2x50 (25 Ente, 25 locker bel.) | 15 | 300 |
| Hauptteil | | | |
| 4x350 | prog. mit Flossen | 30 | 1400 |
| | 200 Brust Rücken im 50er Wechsel | | 200 |
| 8x50 | im Wechsel, langsam, schnell | 10 | 400 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 Beliebig | | 200 |
| Total | | | 3300 |

W9 D2 - Freiwasser

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|-----------------------------|-------|-------------|
| | 300 Beliebig | | 300 |
| 4x50 | 15m Ansprinten, Rest locker | 10 | 200 |
| Hauptteil | | | |
| 2x800 | GA2, 3er Atmung | | 1600 |
| | 200 Brust oder Rücken | 10 | 200 |
| 2x800 | GA2, 3er Atmung | 15 | 1600 |
| 4x50 | 15m Ansprinten, Rest locker | 10 | 200 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 Beliebig | | 200 |
| Total | | | 4300 |

W9 D3 - Freiwasser

2,5 Std. Longswim mit Orientierungspunkten

W10 D1 - Freiwasser

| Einschwimmen | | Pause | |
|--------------|-----------------------------|-------|-------------|
| | 300 Beliebig | | 300 |
| 4x50 | 15m Ansprinten, Rest locker | 10 | 200 |
| Hauptteil | | | |
| | 800 GA1 | | 1600 |
| | 200 Brust oder Rücken | 10 | 200 |
| 4x400 | GA2, 3er Atmung | 15 | 1600 |
| 4x50 | 15m Ansprinten, Rest locker | 10 | 200 |
| Ausschwimmen | | | |
| | 200 Beliebig | | 200 |
| Total | | | 4300 |

Viel Erfolg!