

## Trainingsplan „Schwimmen für Einsteiger“

Ziel: Sie können nach neun Wochen Training 500 schwimmen in einer frei wählbaren Schwimmart.

Schwimmen kann unabhängig von der Jahreszeit trainiert werden. Durch regelmäßiges Training können Sie bei dieser gelenkschonenden Sportart wichtige Muskelgruppen aufbauen und Ihre Ausdauer fördern. Wählen Sie für Ihr Training den Schwimmstil, den Sie am besten beherrschen.

| <b>Woche 1</b> |   |         |         |   |         |   |
|----------------|---|---------|---------|---|---------|---|
| Tag 1          | Tag 2   | Tag 3   | Tag 4   | Tag 5   | Tag 6   | Tag 7   |
| Ruhetag        | 4 x 50 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | Ruhetag | 4 x 50 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | 4 x 50 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) |

- Hinweis 1: Falls es Ihnen nicht möglich ist, 50 Meter am Stück durchzuhalten, können Sie die Strecke auch in 25m-Intervalle einteilen oder etwas langsamer schwimmen.
- Hinweis 2: Ist Ihnen der Leistungssprung von einer zur nächsten Woche zu groß, wiederholen Sie den Trainingsplan der vergangenen Woche.

| <b>Woche 2</b> |   |         |         |   |         |   |
|----------------|---|---------|---------|---|---------|---|
| Tag 1          | Tag 2   | Tag 3   | Tag 4   | Tag 5   | Tag 6   | Tag 7   |
| Ruhetag        | 5 x 50 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | Ruhetag | 5 x 50 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | 5 x 50 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) |

| <b>Woche 3</b> |  |         |         |  |         |  |
|----------------|--|---------|---------|--|---------|--|
| Tag 1          | Tag 2  | Tag 3   | Tag 4   | Tag 5  | Tag 6   | Tag 7  |
| Ruhetag        | 3 x 100 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 100 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | 3 x 100 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) |

| <b>Woche 4</b> |  |         |         |  |         |  |
|----------------|--|---------|---------|--|---------|--|
| Tag 1          | Tag 2  | Tag 3   | Tag 4   | Tag 5  | Tag 6   | Tag 7  |
| Ruhetag        | 4 x 100 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | Ruhetag | 4 x 100 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | 3 x 150 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) |

| <b>Woche 5</b> |  |         |         |  |         |  |
|----------------|--|---------|---------|--|---------|--|
| Tag 1          | Tag 2  | Tag 3   | Tag 4   | Tag 5  | Tag 6   | Tag 7  |
| Ruhetag        | 3 x 150 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 150 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | 4 x 150 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) |

| <b>Woche 6</b> |  |         |         |  |         |  |
|----------------|--|---------|---------|--|---------|--|
| Tag 1          | Tag 2  | Tag 3   | Tag 4   | Tag 5  | Tag 6   | Tag 7  |
| Ruhetag        | 4 x 150 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | Ruhetag | 4 x 150 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | 3 x 200 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) |

| <b>Woche 7</b> |  |         |         |  |         |  |
|----------------|--|---------|---------|--|---------|--|
| Tag 1          | Tag 2  | Tag 3   | Tag 4   | Tag 5  | Tag 6   | Tag 7  |
| Ruhetag        | 3 x 200 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 200 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | 3 x 250 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) |

| <b>Woche 8</b> |  |         |         |  |         |  |
|----------------|--|---------|---------|--|---------|--|
| Tag 1          | Tag 2  | Tag 3   | Tag 4   | Tag 5  | Tag 6   | Tag 7  |
| Ruhetag        | 3 x 250 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 250 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) | Ruhetag | 4 x 250 m schwimmen, dazwischen Pause (Länge je nach Ermüdung) |

| <b>Woche 9</b> |  |         |         |  |         |                                  |
|----------------|--|---------|---------|--|---------|----------------------------------|
| Tag 1          | Tag 2  | Tag 3   | Tag 4   | Tag 5  | Tag 6   | Tag 7                            |
| Ruhetag        | 4 x 250 m<br>schwimmen,<br>dazwischen<br>Pause (Länge je<br>nach Ermüdung) | Ruhetag | Ruhetag | 4 x 250 m<br>schwimmen,<br>dazwischen<br>Pause (Länge je<br>nach Ermüdung) | Ruhetag | 500 m<br>schwimmen ohne<br>Pause |