

Trainingsbereiche

SYMBOL	TRAININGSBEREICH	BESCHREIBUNG ENERGIEQUELLEN	BELASTUNGSDAUER (MIN)		SUBJEKTIVES EMPFINDEN	V IN % DER AKT. BZ	LAKTAT (MMOL/L)	PULS	VO2MAX	PAUSE	ERHOLUNG	KURZDISTANZ 50-100	MITTELDISTANZ 200-400	LANGDISTANZ 800-1500+	METHODEN	BESONDERHEITEN	
REG	Regeneration/ Kompensation	<ul style="list-style-type: none"> Zur Regeneration, Belastungsverarbeitung sowie Vorbereitung von Belastungen Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten, Fetten, Laktat 	-		«sehr leicht» Borg < 9	< 75%	< 1,5	vor Pubeszenz: < 140 danach: 100-120	60-70%	-	-	bis 3000 locker	bis 3000 locker	bis 3000 locker	Dauermethode	<ul style="list-style-type: none"> Ausschwimmen nach intensivem Training und nach Wettkampf bis Laktat < 2,5 mmol/l 	
AEC1	Aerobe Kapazität (Grundlagenausdauer extensiv/intensiv)	<ul style="list-style-type: none"> Extensive aerobe Kapazität Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten (Muskel, Blut, Leber), Fetten, Laktat 	T1	20-40'	«leicht» Borg 10-12	75-80%	1,5-2,5	vor Pubeszenz: 140-150 danach: 120-145	70-75%	1500er → 40-60" 800er → 40-60" 400er → 30-60" 100/200 → 20-30" 50er → 15-30"	6-12 Stunden	≈ 3000	≈ 3000	≈ 5000	Dauermethode, Fahrtspiel	<ul style="list-style-type: none"> Fähigkeit, Energie aus Fetten und Laktat bereitzustellen Verbessert Pufferkapazität Optimiert Auffüllgeschwindigkeit der Glycogenspeicher 	
			T2	30-45'		FR-Frequenz: 100-31									AEC2		Intensive aerobe Kapazität Schwimgeschwindigkeit bei 3 mmol/l Energiebereitstellung v.a. aus Kohlenhydraten (Muskel, Blut, Leber)
T3	40-60'	100-35	≈ 3000	≈ 3000	≈ 5000	Fahrtspiel, Dauermethode											
T4	45-60'	200-33					50-800er	50-800er	50-800er	extensive Intervalle							
E1+	45-60+'	400-27	400-31														
AEP	Aerobe Leistungsfähigkeit («Power»/VO2max)	<ul style="list-style-type: none"> VO2max Für 100- bis 200-m-Schwimmer nicht zwingend notwendig Für Strecken > 200 m essentiell = «Race Pace» Energiebereitstellung v.a. aus Kohlenhydraten (Muskel, Blut) 	T2	-	«sehr hart» Borg 18-20	100%	5-8	vor Pubeszenz: 190-210 danach: 170-190	95-100%	5-30" (je TSL)/ 3-4' SP (aktiv)	48-96 Stunden (max. 1-2 x/Wo)	-	≤ 1500 à 2-3 Serien mit 50-100er	≤ 3000 à 2-3 Serien mit 50-200er	intensive Intervalle	<ul style="list-style-type: none"> Verbessert maximale Sauerstoffaufnahme Fähigkeit, hohe Laktat Spiegel zu ertragen Fähigkeit, Schwimmtechnik gegen Ermüdung aufrechtzuerhalten Verbessert Pufferkapazität 	
			T3	4'		MD-LD											
			T4	4-12'		«Race Pace»											
			E1	4-16'		FR-Frequenz: 45-50											
			E2	8-24'													
ANC	Anaerobe Kapazität (Laktatproduktion/ Schnelligkeitsausdauer)	<ul style="list-style-type: none"> Anaerobe Kapazität Unterdistanzbereich Energiebereitstellung aus Muskelspeicher (Adenosintriphosphat/ Kreatinphosphat/Glycogen) und Kohlenhydraten (Blut) 	T1	2'	«hart» Borg 15-17	100-105%	8-10	vor Pubeszenz: 220 danach: 180-200	-	20-60" (je TSL)/ 8-10' SP (passiv)	24-120 Stunden (max. 2-3 x/Wo)	≈ 800 à 1-3 Serien mit 25-50er (max. 75)	≈ 800 à 1-3 Serien mit 25-50er	≈ 800 à 1-3 Serien mit 25-50er	intensive Intervalle	<ul style="list-style-type: none"> Fähigkeit, maximal viel Energie aus anaerob-laktaziden Systemen bereitzustellen 	
			T2	4'		FR-Frequenz: 50-55											
			T3	8'													
			T4	8'													
			E1+	8+'													
ANP	Anaerobe Leistungsfähigkeit («Power»/Laktattoleranz/ Wettkampfausdauer/ Stehvermögen)	<ul style="list-style-type: none"> Anaerobe Leistungsfähigkeit Laktattoleranz für 50- bis 400-m-Schwimmer = «Race Pace» «Broken Swim» u.a. für Prognose Energiebereitstellung v.a. aus Kohlenhydraten (Muskel, Blut) 	T1	-	«sehr hart» Borg 19-20	100%	«Broken Swim» 8-10 ... Akkumulation: Max.! (> 16)	vor Pubeszenz: 220 danach: 180-200	-	«Broken Swim» 5-30" (je TSL)/ 3-20' SP (aktiv) 40"-10" (je TSL - aktiv)	72-96 Stunden (max. 2-3 x/Wo)	≈ 400 «BS» à 2-3 Serien mit 25-50er	≈ 600 «BS» à 2-3 Serien mit 25-75er	-	«Broken Swim»	<ul style="list-style-type: none"> Fähigkeit, hohe Laktat Spiegel zu ertragen Fähigkeit, Schwimmtechnik gegen Ermüdung aufrechtzuerhalten Verbessert Pufferkapazität 	
			T2	2-4'		FR-Frequenz: 50-55											Wiederholungs- methode
			T3	4-6'													
			T4	4-16'													
			E1+	6-16'													
S	Schnelligkeit (Sprint/Speed)	<ul style="list-style-type: none"> Sprintschnelligkeit Start- und Wendentraining sowie Mobilisation Energiebereitstellung aus Muskelspeicher (Adenosintriphosphat/ Kreatinphosphat/Glycogen) 	T1	2'	«leicht» Borg 10-12	105-110%	bis 5 möglich	vor Pubeszenz: 170-190 danach: 160-180	-	1,5-5' (aktiv)	12-72 Stunden	≈ 300 mit 10-40er (max. 15")	≈ 300 mit 10-35er (max. 15")	≈ 300 mit 10-25er (max. 15")	Wiederholungs- methode	<ul style="list-style-type: none"> Maximal schnelle Bewegungsprogramme mit optimaler Technik im anaerob-alkalaziden Bereich 	
			T2	3-4'													
			T3	4-6'													
			T4	4-8'													
			E1+	4-8+'													