



DIY - Trainingslager 2019

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout 1	Workout 2	Workout 3	Workout 4	Workout 5
Swim 1 Technik	Swim 2 Ausdauer	Swim 3 Sprint	Swim 4 Ausdauer	Swim 5 Sprint
	Laufen 1		Laufen 2	
				Copyright by OpenWaterSchwimmen.com

DIY-Trainingslager 2019

Workout 1

1.) Hampelmann

2.) Kniebeugen

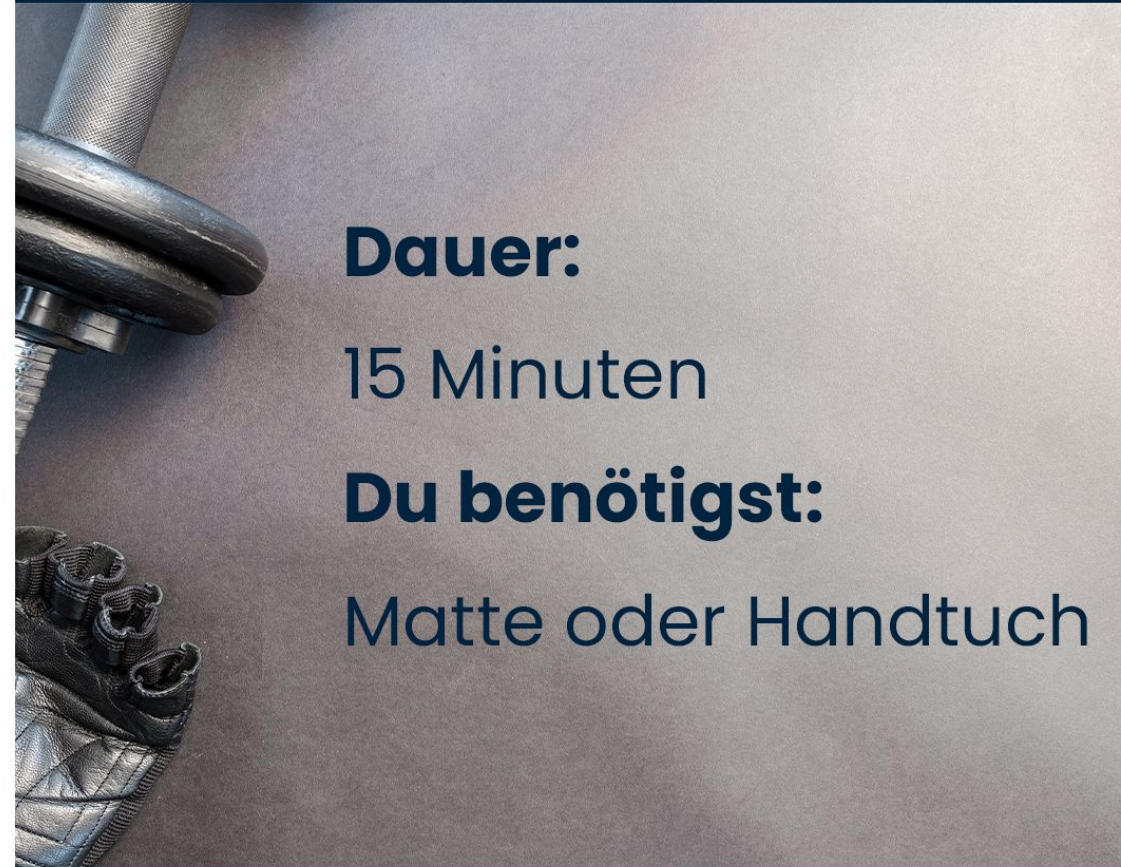
3.) Plank

4.) Liegestütz

5.) Sit-Ups



OpenWaterSchwimmen.com
DAS FREIWASSER PORTAL



Dauer:

15 Minuten

Du benötigst:

Matte oder Handtuch

Level I 30" Belastung, 20" Pause, 3 Durchgänge

Level II 45" Belastung, 15" Pause, 3 Durchgänge

Level III 60" Belastung, keine Pause, 3 Durchgänge

W1

DIY-Trainingslager 2019

Workout 2

- 1.) Strecksprünge
- 2.) Kniebeuge + Kick nach Vorne
- 3.) Mountainclimbers
- 4.) Ausfallschritte
- 5.) Plank links
- 6.) Plank rechts



OpenWaterSchwimmen.com
DAS FREIWASSER PORTAL

Dauer:

15 Minuten

Du benötigst:

Matte oder Handtuch

Level I	30" Belastung, 20" Pause, 2 Durchgänge
Level II	45" Belastung, 15" Pause, 2 Durchgänge
Level III	45" Belastung, 15" Pause, 3 Durchgänge

W2

DIY-Trainingslager 2019

Workout 3

- 1.) Burpees
- 2.) Plank
- 3.) Burpees
- 4.) Beineheben in Rückenlage



OpenWaterSchwimmen.com
DAS FREIWASSER PORTAL

Dauer:

15 Minuten

Du benötigst:

Matte oder Handtuch

Level I	30" Belastung, 20" Pause, 3 Durchgänge
Level II	45" Belastung, 15" Pause, 3 Durchgänge
Level III	45" Belastung, 15" Pause, 4 Durchgänge

W3

DIY-Trainingslager 2019

Workout 4

1.) Kniebeugen

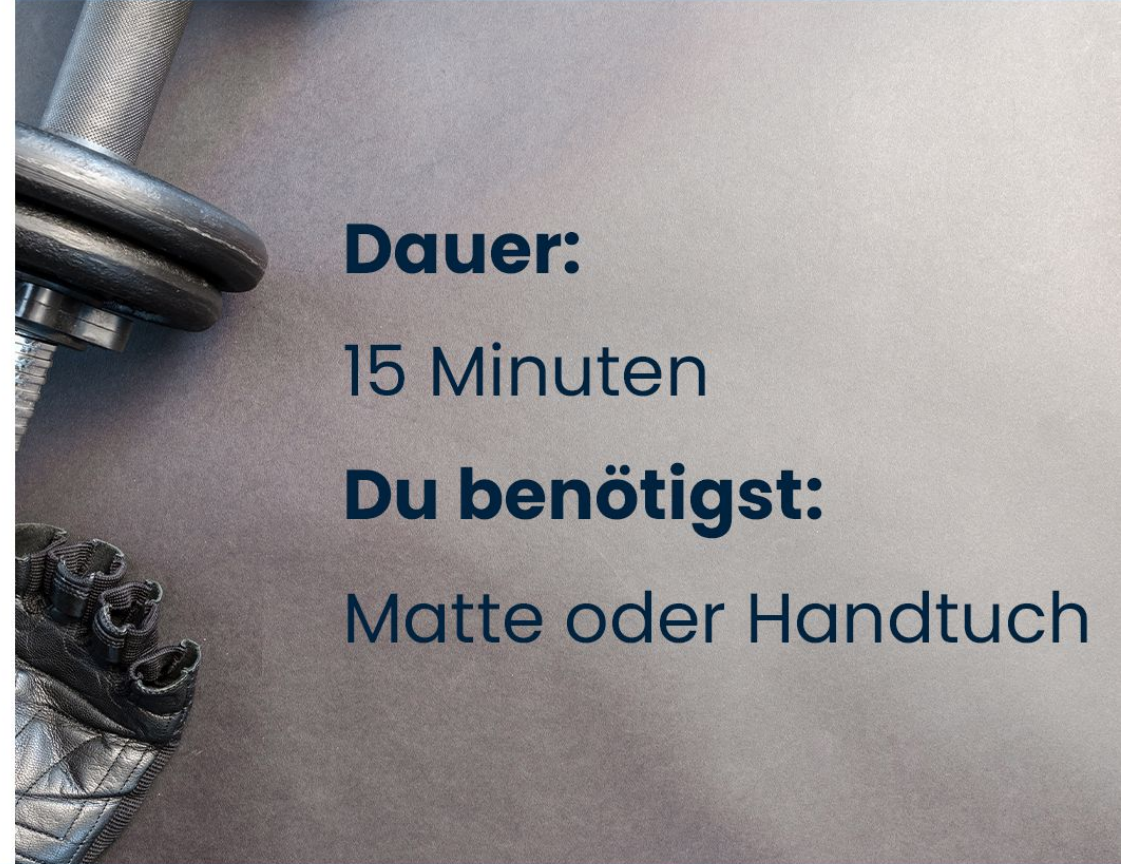
2.) Liegestütz

3.) Sit-Ups

4.) Strecksprünge



OpenWaterSchwimmen.com
DAS FREIWASSER PORTAL



Dauer:

15 Minuten

Du benötigst:

Matte oder Handtuch

Level I 30" Belastung, 20" Pause, 3 Durchgänge

Level II 45" Belastung, 15" Pause, 3 Durchgänge

Level III 45" Belastung, 15" Pause, 4 Durchgänge

W4

DIY-Trainingslager 2019

Workout 5

- 1.) High Knees
- 2.) Mountain Climbers
- 3.) Plank
- 4.) Strecksprünge
- 5.) Plank reverse
- 6.) Burpees



OpenWaterSchwimmen.com
DAS FREIWASSER PORTAL

Dauer:

15 Minuten

Du benötigst:

Matte oder Handtuch

Level I	30" Belastung, 20" Pause, 2 Durchgänge
Level II	45" Belastung, 15" Pause, 2 Durchgänge
Level III	45" Belastung, 15" Pause, 3 Durchgänge

W5

DIY - Trainingslager 2019

Swim 1 - Technik

Normal: 200 Meter - bel. Einschwimmen

8 x 50 Meter - Kraul technische Übungen

4 x 150 Meter - 50 - Kraulbeine
50 - Kraulabschlag
50 - Kraul

8 x 50 Meter - Sculling-Übungen (Rücken & Bauchlage)

8 x 100 Meter - Kraul auf Technik achten & lange gleiten

200 Meter - bel. Ausschwimmen

= 2600 Meter

Fortgeschritten: 300 Meter - bel. Einschwimmen

10 x 50 Meter - Kraul technische Übungen

6 x 150 Meter - 50 - Kraulbeine
50 - Kraulabschlag
50 - Kraul

10 x 50 Meter - Sculling-Übungen (Rücken & Bauchlage)

10 x 100 Meter - Kraul auf Technik achten & lange gleiten

300 Meter - bel. Ausschwimmen

= 3500 Meter

DIY - Trainingslager 2019

Swim 2 - Ausdauer

Normal: 400 Meter - bel. Einschwimmen

3 x 800 Meter - 1. Kraularme mit Paddles & Pullbuoy
2. 4 x 200m Lagen (statt Delfin Kraul)
3. Kraul - 125 locker / 75 schnell

200 Meter - Brust / Rücken lockeres Ausschwimmen

= 3000 Meter

Fortgeschritten: 400 Meter - bel. Einschwimmen

4 x 800 Meter - 1. Kraularme mit Paddles & Pullbuoy
2. Kraulbeine mit Brett
3. 4 x 200m Lagen (statt Delfin Kraul)
4. Kraul - 125 locker / 75 schnell

200 Meter - Brust / Rücken lockeres Ausschwimmen

8 x 50 Meter - Kraulabschlag

= 4200 Meter

DIY - Trainingslager 2019

Swim 3 - Sprint

Normal: 400 Meter - 100 Lagen, 100K, 100B, 100R
6 x 50 Meter - Kraul 15 schnell / 35 locker
200 Meter - Rücken
5 x 200 Meter - 100 steigern (letzte 25m schnell)
100 locker
6 x 50 Meter - Kraul 35 schnell / 15 locker
200 Meter - bel. Ausschwimmen
= 2400 Meter

Fortgeschritten: 400 Meter - 100 Lagen, 100K, 100B, 100R
8 x 50 Meter - Kraul 15 schnell / 35 locker
300 Meter - Rücken
7 x 200 Meter - 100 steigern (letzte 25m schnell)
100 locker
8 x 50 Meter - Kraul 35 schnell / 15 locker
400 Meter - bel. Ausschwimmen
= 3300 Meter

DIY - Trainingslager 2019

Swim 4 - Ausdauer

Normal: **200 Meter - Brust / Rücken einschwimmen**

6 x 100 Meter - Kraulbeine (75 locker, 25 schnell)

4 x 150 Meter - Lagen (Rücken, Brust, Kraul)

3 x 200 Meter - Kraularme mit Paddles und Pullbuoy

2 x 300 Meter - 100 K. schnell, 200 Brust / Rücken locker

1 x 600 Meter - Kraul gute Technik, langer Armzug

= 3000 Meter

Fortgeschritten: **200 Meter - Einschwimmen**

16 x 50 Meter - Kraul - technische Übungen

8 x 100 Meter - Kraulbeine (75 locker, 25 schnell)

4 x 200 Meter - Kraularme mit Paddles und Pullbuoys

2 x 400 Meter - 100 K schnell, 300 Brust/Rücken easy

1 x 800 Meter - Kraul gute Technik, langer Armzug

= 4200 Meter

DIY - Trainingslager 2019

Swim 5 - Sprint

Normal: 300 Meter - bel. Einschwimmen

600 Meter - (50 Rücken / 200 K / 50 Brust) x2

4 x 50 Meter - Sculling-Übungen

200 Meter - Kraul locker

2 x 50 Meter - Voll (mindestens 1 Minute Pause)

2 x 50 Meter - Kraul 35 schnell / 15 locker

2 x 50 Meter - Kraul 25 schnell / 25 locker

2 x 50 Meter - Kraul 15 schnell / 55 locker

400 Meter - bel. Ausschwimmen

= 2100 Meter

Fortgeschritten: 400 Meter - bel. Einschwimmen

800 Meter - (100 Rücken / 200 K / 100 Brust) x2

4 x 50 Meter - Sculling-Übungen

400 Meter - Kraul locker

4 x 50 Meter - Voll (mindestens 1 Minute Pause)

4 x 50 Meter - Kraul 35 schnell / 15 locker

4 x 50 Meter - Kraul 25 schnell / 25 locker

4 x 50 Meter - Kraul 15 schnell / 55 locker

400 Meter - bel. Ausschwimmen

= 3000 Meter

DIY - Trainingslager 2019

Laufeinheiten

Laufeinheit 1:

45 - 60 Minuten
bei 70 - 75% HF-Max
Lauf ABC + 2 Steigerungsläufe

Laufeinheit 2:

45 - 60 Minuten
bei 65 - 80% HF-Max steigern