

## Trainingsterminologie Wettkampfschwimmen

Trainingsbereiche	Zielgrösse	Sym- bol	Subjektives Gefühl, Puls und Laktat	Energiequellen / Wiederherstellung	Trainingsbeschreibung	Leistungsdauer (Min., km), Pausen / Trainingsbeispiele für Eliteschwimmer/innen
Kompensation	Belastungsverarbeitung, Regeneration	<b>K</b>	«sehr leicht» Laktat < 2 mmol Puls > 80 unter Maximum	Fettverbrennung / Laktatumverteilung	Ein- und Ausschwimmen, aktive Erholung (Ermüdungsursache bestimmt den Inhalt)	1000-3000 m lockeres Schwimmen
Grundlagenausdauer I	aerobe Kapazität	E 1	«leicht» Laktat 2-3 mmol Puls 70-80 unter Maximum	Fett- und aerobe Zuckerverbrennung / Laktatverbrennung < 12 Stunden	Armzug und Beinschlag submaximal, Technikübungen, lange bis überlange Teilstrecken, Dauermethode, extensives Intervalltraining => hoher Anteil Kraulschwimmen (in Kombination mit Rücken)	>50 Minuten, Serienpause: kurz (Trinkpausen) 3 - 4 km: 4 x 1000 m, 3 x 1500 m, 5 x 800 m
Grundlagenausdauer II	aerobe Leistungsfähigkeit	E 2	«mittel» Laktat 2-4 mmol Puls 40-60 unter Maximum	Aerobe Zuckerverbrennung / < 24 Stunden	Auf Wettkampfdauer bezogene lange bis mittlere Dauer, im Bereich des mittleren Niveaus des individuellen aeroben Bereichs => alle Lagen, hoher Anteil Kraul	30 - 50 Minuten, Serienpause: 10 - 20 Sekunden 2 - 4 km: 3 x 800 m, 8 x 400 m, 10 x 200 m
Intensive Ausdauer I (Anaerobe Schwelle)	Kapazität im aerob- anaeroben Über-gang	S 1	«unkomfortabel» Laktat 4-6 mmol Puls 30-40 unter Maximum	Aerob und anaerobe Zuckerverbrennung / ca. 24-48 Stunden	Auf Wettkampfdauer bezogene mittlere bis kurze Dauer, im Bereich des oberen Niveaus des individuellen aeroben Bereichs => steigender Anteil erste Lage und Vierlagen	20 - 40 Minuten, Serienpause: 20 - 40 Sekunden 1.5 - 3 km: 4 x 400 m, 8 x 200 m, 16 x 100 m
Intensive Ausdauer II (VO2 max.)	Leistungsfähigkeit im aerob-anaero-ben Übergang	S 2	«hart» Laktat 5-8 mmol Puls 10-20 unter Maximum	Aerob und anaerobe Zuckerverbrennung / 24-48 Stunden	Mittlere bis hohe Geschwindigkeiten und Wiederholungszahlen bei vorrangig unvollständiger Erholung => zunehmend in erster und zweiter Lage	10-30 Minuten, Serienpause: 30-60 Sekunden 1 - 2 km: 16 x 100 m alle 1:45 Minuten, 3x (4 x 100 m, Pause 5 Sekunden), alle 6 Minuten,
Schnelligkeitsausdauer I (Laktat-Verträglichkeit)	anaerobe Kapazität	L 1	«sehr hart» Laktat = höher als bei S 2 Puls 0-10 unter Maximum	Anaerobe Zuckerverbren- nung / > 48 Stunden	Geschwindigkeit entsprechend Renntempo der Zielleistung oder schneller, d.h. kürzere Teilstrecken und höhere Geschwindigkeit als S 2	4-10 Minuten, Serienpause: 2 - 4x länger als Belastungszeit 400 m - 1 km: 8 x 100 m alle 2:15 Minuten 5 x 150 m alle 6 Minuten 3 x 200 m (100 m, 10", 50 m, 5", 50 m) alle 7 Minuten
Schnelligkeitsausdauer II (Laktat-Spitze)	anaerobe Leistungsfähigkeit	L 2	«sehr hart» Laktat = höher als bei L 1 Puls 0-10 unter Maximum	Anaerobe Zuckerverbren- nung / > 48 Stunden	Simulation : Wettkampfdauer-Wettkampftempo, d.h. Wettkampfstrecken ununterbrochen oder kurz unterbrochen	1 - 5 Minuten, Serienpause: 4 - 8x länger als Belastungszeit 100 - 600 m: 8 x 50 m alle 2 Minuten, 5 x 100 m alle 8 Minuten
Schnelligkeit	alaktazide (Kurzzeit) Mobilisation	<b>V</b>	«explosiv-schnell, aber komfortabel» Laktat 3-6 mmol Puls 30-60 unter Maximum	ATP+CP Speicher / 5-20 Sekunden	Höhere Geschwindigkeit als maximales Renntempo (kurze Sprints)	1 - 3 Minuten, Serienpause: vollständige Erholung 50 - 200 m: 4 x 25 m Sprint alle 3 Minuten 6 x 15 m Sprint alle 2 Minuten Starts und Wenden

SWISS SWIMMING Verbandstrainerat VTR, April 2001

(Zusammengestellt aus Unterlagen von Dr. Ewen Cameron, Christophe Pellandini, Gérard Moerland, Flemming Poulsen, Pierre-André Weber, US Swimming und Australien Institut of Sports)