

Trainingsplan 2019

Datum	Bemerkung	Thema	Spezielles
04.01.2019		Wechselbeinschlag, Körperspannung, Wasserlage	
11.01.2019		Armzug Ellbogen-Vorhaltung	
19.01.2019		Armzug Unterwasser (Druckphase)	
25.01.2019		Seitenatmung, Armzug	
01.02.2019		Persönliche Technik mit Video Analyse	
08.02.2019		Variationen und Koordinatives Schwimmen oder Kraul mal anders	
15.02.2019		Rumpfkraft und Intervall	
22.02.2019		Beinschlag / Rollwende	
01.03.2019		Kraul Körperspannung, Gleiten und Rotation	
08.03.2019		Kraul nach Total Immersion	
15.03.2019		Kraul nach Total Immersion	
22.03.2019		Kraul Armzug Überwasser	
29.03.2019		Kraul Armzug Unterwasser	
05.04.2019		Delfin / Delfinwelle	
12.04.2019		Koordination	
19.04.2019	Kein Training	Karfreitag kein Training, Hallenbad geschlossen	
26.04.2019		Kraulen.... So geht's auch	vor Zürimarathon
03.05.2019		Beinschlag divers	
10.05.2019		Persönliche Technik mit Video Analyse	
17.05.2019		Persönliche Technik mit Video Analyse	
24.05.2019		Strecken / Gleiten / lange Züge schwimmen	vor Winti Marathon
31.05.2019		Atmung und Orientierung	vor Ironman Rappi 70.3
07.06.2019		Rumpfkraft / Intervall	
14.06.2019		Brustgleichschlag und Rückenkraul	
21.06.2019		Kraul Armzug mit Paddles	
28.06.2019		Rotation	
05.07.2019		Variationen und Koordinatives Schwimmen	

12.07.2019	Hallenbad Geschlossen	Nepretraining	Freibad oder See
19.07.2019	Hallenbad Geschlossen	Neoretraining	Freibad oder See (vor Ironman Zürich)
26.07.2019	Hallenbad Geschlossen	Neoretraining	Freibad oder See
02.08.2019	Hallenbad Geschlossen	Neoretraining	Freibad oder See
09.08.2019		Atmung inkl. Orientierung	vor Triathlon SH
16.08.2019		Armzug Unterwasser	
23.08.2019		Armzug Überwasser	vor Triathlon Uster
30.08.2019		Beinschlag	
06.09.2019		Intervall, Kraft, Sprints	
13.09.2019		Kraul nach Total Immersion / Filmen / Persönliche Technik verbessern	
20.09.2019		Filmen / Persönliche Technik verbessern	
27.09.2019		Schwimmen mit Paddles und Pullbuoy	
04.10.2019		Rotation / Körperspannung	
11.10.2019		Koordination	
19.10.2019		Rumpfstabi / Kraft / Intervall	
25.10.2019		Delfin / Delfinwelle	
01.11.2019		Delfin / Kraul	
08.11.2019		Beinschlag	
15.11.2019		Gleiten / Strecken / Körperspannung	
22.11.2019		Armzug und Atmung	
29.11.2019		Rückenkraul / Kraul	
06.12.2019		Kraul Atmung , Rollwende	
13.12.2019		Filmen / Persönliche Technik verbessern	
20.12.2019		Filmen / Persönliche Technik verbessern	
27.12.2019		Jahresschlussstraining mit Spass	
03.01.2020		Schwimmen mit Paddles und Pullbuoy	
10.01.2020		Kraul Gleiten / Strecken / Körperspannung	