

Zweiter Trainingsmonat (Woche 5-8)

Unsere Quereinsteiger dürfen (nicht müssen) jede Trainingseinheit um zehn Minuten verlängern.

Woche 5		
Sportart	Zeit in Minuten	Vorschlag: Wochentag
L, locker	25	Di.
R, 20 min flott	50-60	Do.
S, 10 x 50 m	30	Sa.
L, 10 min zügig	30	So.

Woche 6		
Sportart	Zeit in Minuten	Vorschlag: Wochentag
R, gleichmäßig	45-60	Di.
L, ruhig	25	Do.
R + L beides locker Wechseltraining	50+15	Sa.
S, 6 x 50 + 4 x 100	30	So.

Die ersten sechs Wochen sind vorbei. Ab jetzt macht das Training mehr und mehr Spaß, da die Bewegungsabläufe flüssiger werden. Wer bereits seine Fitness überprüfen möchte, kann das mithilfe des Cooper-Tests tun. Hierbei bewegen wir uns 12 Minuten lang, z.B. auf einer 400 m Stadionrunde. Je weiter wir kommen, umso besser ist unsere Fitness.

An **sehr warmen Sommertagen** verlegen wir unser Training in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Zudem dürfen wir, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, eine Laufeinheit durch eine Radeinheit ersetzen.

Wer gerne läuft, darf getrost seinen ersten Volkslauf bestreiten. Besonders geeignet sind Volksläufe über 5 oder 10 km.

Auf dem Rad sind jetzt mindestens 80 Umdrehungen pro Minute zu beachten. Nach wie vor gelten unsere bisherigen Prinzipien, insbesondere das lockere und unterhaltsame Training. Ab jetzt dürfen aber schon mal kurze, zügige oder flotte Abschnitte eingestreut werden.

Woche 7		
Sportart	Zeit in Minuten	Vorschlag: Wochentag
L, locker	25-35	Di.
R, ruhig	45	Do.
Evtl. Volkslauf 5 oder 10 km		Sa.
S, ruhig 10 x 50 m	20-30	So.

Woche 8		
Sportart	Zeit in Minuten	Vorschlag: Wochentag
L, ruhig	30	Di.
R, 20 min zügig	60	Do.
S, 4 x 50 + 5 x 100	30	Sa.
L, evtl. Fitnesstest	30	So.

Beachten Sie bitte:

Beim **Laufen** sind für Einsteiger auch kurze, flotte Laufpausen erlaubt. Wechseltraining in Woche 6: Locker Rad fahren mit anschließendem lockeren Traben. Hier erfahren wir wieder unseren „Elefantenlauf“. Nach dem Radfahren zu laufen, ist für jeden eine neue Erfahrung. Keine Sorge, beim nächsten Mal geht es schon besser!

Woche 7: Beim Volkslauf ganz unbelastet, aber schon flott laufen. Anschließend zehn Minuten auslaufen und das Dehnen nicht vergessen. In Woche 8 darf beim Rad fahren nach dem Einrollen (Aufwärmen) eine 20-minütige flotte Fahrt eingebaut werden. Anschließend wird wieder locker ausgerollt.

Zum Schwimmtraining: Ruhiges Schwimmen mit kurzen Pausen an den Beckenenden ist angesagt.

Das Radfahren mit einem stramm aufgepumpten Rad macht die geringsten Probleme. Denken Sie bitte an die Drehzahl und an die richtige Sattelhöhe. Ihre Knie werden es Ihnen danken! Beim Laufen sind nach wie vor kürzere Pausen erlaubt. Die Unterhaltung dabei nicht vergessen!

Einige Grundzüge zum Schwimmen

Hilfreich ist das Tragen einer Schwimmbrille, die nicht beschlägt und zudem dicht ist. Unser Schwimmtraining besteht nicht aus einem Dauerschwimmen von 20 oder 30 Minuten, sondern aus Schwimmphasen und kurzen Pausen an den Beckenenden. Die Pausen 15 - 30 Sekunden dienen der kurzen Erholung und der Überprüfung der Schwimmtechnik. Wer z. B. 500 m schwimmt, kann sich diese aufteilen in: 4 x 50 m, je 20 s Pause + 2 x 100 m, je 30 s Pause + 2 x 50 m. Es kommt zu diesem Zeitpunkt keinesfalls auf die Geschwindigkeit an, angesagt ist ruhiges Schwimmen mit einer gleichmäßigen Atmung. Dies gilt sowohl für die Brustschwimmer als auch für diejenigen, die die Kraultechnik bereits beherrschen.

Das Brustschwimmen

Die Grundtechnik lässt sich in fünf Phasen kurz zusammenfassen:

Phase 1: Körperlage: Diese ist möglichst gestreckt und waagrecht, die Handflächen zeigen nach außen. Der gestreckte Kopf taucht dabei zu zwei Drittel ins Wasser ein.

Phase 2: Armzug: Der Armzug beginnt, wenn die Arme nach außen gezogen werden. Durch Mund und Nase wird ausgeatmet.

Phase 3: Einatmung: Der Armzug wird beendet, gleichzeitig wird eingeatmet. Der Beinzug beginnt durch Beugen im Kniegelenk.

Phase 4: Anfersen: Die Fersen bis nahe ans Gesäß ziehen.

Phase 5: Ausatmung und Streckung des Körpers: Beim Ausatmen – möglichst ins Wasser – erfolgt die Streckung der Arme nach vorne, die Beine holen aus zur seitlichen Schwunggrätsche. Hierbei erfolgt eine kurze Gleitphase!

Das Kraulschwimmen ist eine technisch anspruchsvolle Sportart, aber es ist sehr reizvoll, diese Fortbewegungsart im Wasser zu erlernen. Mehr dazu in den Buchtipps.