

Lehrplan Fortbildung Trainer C/B Schwimmen Grundlagen des Schwimmtrainings II (8 LE)

Referenten: Dirk Lange, Anto Schiller, Thorsten Schuller

Uhrzeit	Thema
09:00-09:15	Begrüßung und Organisation
09:15-10:45	<u>Techniktraining</u> Welche Übungen sind für die Entwicklung der Schwimmtechnik maßgeblich relevant? Wie werden diese vermittelt und in den langfristigen Trainingsprozess integriert? Ziel ist es, verschiedene grundlegende Technikübungen zu diskutieren und durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch neue Impulse zu erhalten.
10:45-11:00	Kaffeepause
11:00-12:30	<u>Landtraining</u> Welche Relevanz hat das Landtraining für die Entwicklung von Schwimmtechnik und Schwimgeschwindigkeit? Welche Formen des Landtrainings und welche Übungen sind für Schwimmer wichtig? Ziel ist das Verständnis für die Integration von Landtraining in den langfristigen Leistungsaufbau sowie die gemeinsame Diskussion von geeigneten Übungen und Erfahrungen mit dem Landtraining.
12:30-14:00	Mittagessen
14:00-15:30	<u>Schnelligkeitstraining</u> Am Ende zählt die Schwimgeschwindigkeit! Wie schafft man es hohe Schwimgeschwindigkeiten zu erzielen? Welche Trainingsformen unterstützen den Übertrag gewonnener Krafffähigkeiten ins Wasser? Ziel ist es, die Wichtigkeit der Schwimgeschwindigkeit zu erkennen und durch den Austausch in der Gruppe neue Trainingsideen für das Schnelligkeitstraining mitzunehmen.
15:30-15:45	Kaffeepause
15:45-17:15	<u>Ausdauertraining</u> Grundlagenausdauer vs. Kraftausdauer - welches Ausmaß und welche Formen des Ausdauertrainings sind im Schwimmsport notwendig? Welche Umfänge müssen geschwommen werden? Welche Serien sind relevant? Ziel ist es einen Überblick über die unterschiedlichen Formen und Anwendungsmöglichkeiten des Ausdauertrainings zu erhalten und in der Gruppe verschiedene Ansätze wie beispielsweise umfangsorientiertes vs. geschwindigkeitsorientiertes Training zu diskutieren.
17:15-17:30	Abschlussbesprechung und Feedbackrunde