

SCHWIMMEN-UND-SO.DE

1000 Meter am Stück schwimmen

Trainingsplan für Einsteiger: In sechs Wochen zum Erfolg

- So schaffst du in nur 6 Wochen, die magische 1000 m Marke – und das mit Spaß.
- Jede Woche stehen zwei Schwimmseinheiten auf dem Trainingsplan.
- 1 Bahn entspricht 50 m
- Hilfsmittel: Pull Kick oder Schwimmbrett

1. Woche

[1. Einheit] Warm up – einfach mal Schwimmen gehen

- Ab ins Wasser und drauflos schwimmen. Egal, welche Schwimmart. Zähle die Bahnen, die du mit leichten Zügen schaffst – solltest du schon jetzt auf 1000 m kommen, prima. Auch du wirst von den Trainingsplänen profitieren.
- 4 x 50 m in zügigerem Tempo
45 Sek. Pause
Tipp: nutze die Pause zum Regenerieren, also während du am Steckenrand stehst, ins Wasser auspusten, so erholst du dich schneller
- Ausschwimmen

[2. Einheit] Einschwimm-Programm und die erste Pyramide

- 200 m locker einschwimmen – also Doggypaddeln oder Altdeutsch oder was immer ganz, ganz gemütlich und ohne Kraftaufwand geht
- **Pyramide** – in ruhigen Zügen schwimmen. Du solltest weiter das Gefühl haben, dass du noch Puste hast, schneller oder weiter zu schwimmen:
50 m – 100 m – 150 m – 100 m – 50 m
je 45 Sek. Pause
Tipp: nutze die Pause zum Regenerieren, also während du am Steckenrand stehst, ins Wasser auspusten, so erholst du dich schneller
- entspannt ausschwimmen (siehe einschwimmen)

2. Woche

[3. Einheit] Jetzt kommt die erste Koordinationsübung

- 200 m locker einschwimmen
- 6 x 50 m Brust mit Technik-Übung
 - 1 x 50 m mit 2 Armzügen und nur einem Beinschlag;
 - 1 x 50 m mit 1 Armzug auf 2 Beinschlägen;
 - 1 x 50 m normal, 1 Beinschlag auf 1 Armzug;das ganze wiederholen; 45 Sek. Pause
Tipp: nutze all deine Pausen zum Regenerieren, siehe oben
- 2 x 50 m Grätschschwung (das ist die Brustbeinschlag-Bewegung, nur auf dem Rücken liegend);
 - 1 x 50 m die Arme am Körper lassen;
 - 1 x 50 m die Arme über dem Kopf ausstrecken**Tipp:** denk daran, den Kopf so im Wasser zu halten, dass du direkt an die Hallenbaddecke oder in den Himmel blickst; die Bauchmuskulatur anspannen, sonst sinkt der Po Richtung Boden; 45 Sek. Pause
- entspannt ausschwimmen

[4. Einheit] Meilenstein – wie viele Meter schaffe ich in 30 Minuten?

- 15 Min. schwimmen
 - 2 Min. Pause
 - 10 Min. schwimmen
 - 1 Min. Pause
 - 5 Min. schwimmen
- Hier geht es nicht um Tempo, sondern um Ausdauer. Wie viele Meter du schaffst, ist zweitrangig. Wichtiger ist, dass du ein Gefühl dafür bekommst, wie du deine Kräfte einteilst. Also ruhig losschwimmen und in gleichbleibender Geschwindigkeit die Bahnen ziehen – das ist wichtiger als Meter machen.

3. Woche

[5. Einheit] Zum ersten Mal 1000 m

- 200 m locker einschwimmen
- 150 m zügig in deiner Lieblingsschwimmart
1 Min. Pause
- 150 m in Rückenlage
1 Min. Pause
- 6 x 50 m Brust-Armzug, dabei klemmst du dir ein Schwimmbrett zwischen die Beine, um diese zu fixieren.
Es geht darum, den Armzug bewusst auszuführen. Mit einem Pull Kick hast du etwas mehr Bewegungsfreiheit und kannst mit einem leichten Delfin-Beinschlag für zusätzlichen Vortrieb sorgen.
je 45 Sek. Pause
- jetzt die Kür der Einheit: 2 x 50 m *Ildefonso*. Das ist eine Brust-Technikübung, bei der du abwechselnd ein Brustzug über Wasser, und einen Brustzug unter Wasser machst.
- 100 m ausschwimmen

[6. Einheit] Zugzahl – ein Gefühl fürs Tempo entwickeln

- 200 m locker einschwimmen
- 2 x 50 m deine favorisierte Lage
auf 50 m die Züge zählen und die Zeit anhand der großen Sportuhr kontrollieren;
50 m die gleiche Anzahl an Zügen und in etwa die gleiche Zeit
je 45 Sek. Pause
- 2 x 50 m
jetzt auf den 50 m einen Zug weniger schwimmen, in der Zeit wie im ersten Intervall;
50 m die gleiche Anzahl an Zügen in der gleichen Zeit
je 45 Sek. Pause
- 2 x 50 m zügig schwimmen
auf den 50 m nochmals einen Zug weniger schwimmen, in der Zeit wie im ersten Intervall;
50 m die gleiche Anzahl an Zügen in der gleichen Zeit
je 45 Sek. Pause
Tipp: nutze den Gleiteffekt beim Brustschwimmen, wenn du die Arme gestreckt hast und noch vom Schub durch den Beinschlag profitierst
- 2 Min. Pause
- **Abstoßübungen:** gehe an der Wand in die Hocke, lass den Körper ein wenig unter Wasser tauchen und dann aus der Hocke kraftvoll parallel zum Beckenboden abstoßen; die Arme gestreckt, den Kopf zwischen den Armen, Blickrichtung zum Boden – schau mal, wie weit du so gleitest.
So oft wiederholen, wie du möchtest
- 100 m ausschwimmen

4. Woche

[7. Einheit] Zusammenfassung des Geübten

- 200 m locker einschwimmen
- 6 x 50 m **Koordination**
 - 1 x 50 m mit 2 Armzügen und nur einem Beinschlag;
 - 1 x 50 m mit 1 Armzug auf 2 Beinschlägen;
 - 1 x 50 m normal, 1 Beinschlag auf 1 Armzug;das ganze wiederholen
45 Sek. Pause
- 50 m locker
- 4 x 50 m Brust-**Armzug** mit Schwimmbrett zwischen den Beinen
je 45 Sek. Pause
- 50 locker
- 4 x 50 m **Gleiten** auf Zeit
 - 50 m in deiner favorisierten Lage
 - auf 50 m die Züge zählen und die Zeit kontrollieren;
 - 45 Sek. Paus
 - 50 m, ein Zug weniger, in der Zeit wie eben
 - 45 Sek. Pause
 - 50 m zügig, dabei wieder einen Zug weniger, in der Zeit wie oben
- 50 m locker
- 2 x 50 m hohes **Tempo**
 - die ersten 25 m auf Gleitphase achten, die zweiten 25 m voll Speed, ohne Vorgabe
 - 45 Sek. Pause
- 50 m ausschwimmen

[8. Einheit] Ein Test, wo du gerade stehst

- 200 m locker einschwimmen
- **Dauerschwimmen**
 - Schwimme so viele Bahnen wie möglich in einem gleichmäßigen zügigen Tempo; also fordernd, aber mit Köpfchen.
 - Erinnere dich an die vorangegangene Woche, als du über die Armzüge ein Gefühl dafür entwickelt hast.
- 100 m in Rückenlage ausschwimmen

5. Woche

[9. Einheit] In Schwung bleiben und dabei entspannen

- 200 m locker einschwimmen
- **Pyramide:**
50 m – 100 m – 150 m – 200 m – 150 m – 100 m – 50 m
je 45 Sek. Pause
Versuche, bei den ungeraden Distanzen (50m, 150m, 150m, 50m) auf den letzten 50 m das Tempo zu erhöhen, bei gleichbleibenden Zügen.
Das ist eine höhere Pyramide als in der ersten Woche. Aber du bist mittlerweile trainierter und selbst wenn dir der Test aus der vergangenen Einheit noch in den Armen steckt, dann schwimm gemütlich. Hauptsache, du machst die Meter.
- 100 m ausschwimmen

[10. Einheit] Reize setzen oder Zeit für eine Herausforderung

- 200 m locker einschwimmen
- 4 x 50 m Brust mit Technik-Übung
1 x 50 m mit 2 Armzügen und nur einem Beinschlag;
1 x 50 m mit 1 Armzug auf 2 Beinschlägen;
1 x 50 m normal, 1 Beinschlag auf 1 Armzug;
1 x 50 m Grätschschwung
45 Sek. Pause
- **Treppe:**
300 m – 200 m – 100 m – 2 x 50 m
45 Sek. Pause
Aufgabe 1: du schwimmst die 200 m schneller als die 300 m, die 100 m schneller als die 200 m usw.
Aufgabe 2: du schwimmst die zweite Hälfte jeder Strecke schneller als die erste („negative split“) bei erhöhter Zugzahl.
- 100 m ausschwimmen

6. Woche

[11. Einheit] Aufs Tempo gedrückt

- 200 m locker einschwimmen
- 2 x 50 m in zügigem Tempo
je 45 Sek. Pause
- 100 m locker in Rückenlage
- 2 x 100 m in zügigem Tempo
je 60 Sek. Pause
- 100 m locker
- 2 x 50 m in zügigem Tempo
je 45 Sek. Pause
- 200 m ausschwimmen

[12. Einheit] Generalprobe

- 200 m locker einschwimmen
- 1200 m in deinem bevorzugten Tempo
Du fragst dich vielleicht, was das soll – dein Ziel sind doch die 1000 m. Ich nehme an, dass du die 1000 m nach diesen 6 Wochen problemlos knackst. Deshalb gehst du jetzt in **Overdistance** (für die **Tempohärte** sorgte die 11. Einheit) und so weißt du, dass du auch die in entspanntem Tempo gut schaffst. So werden dann die 1000 m (vielleicht schon morgen oder übermorgen) in der Zeit für das Deutsche Schwimmbzeichen in Gold höchstwahrscheinlich kein Problem darstellen.
- 200 m ausschwimmen

[Finale] Go for Gold

- 200 m locker einschwimmen
- 1000 m
Als Orientierung: Für das [Deutsche Schwimmbzeichen in Gold](#) haben Männer 24 Min., Frauen 29 Min. Zeit.
- 200 m ausschwimmen
- eine schöne Belohnung