



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Schwimmserien für Triathleten

Triathleten sind es gewohnt, Radfahren und Laufen in der sogenannten Dauermethode zu trainieren. Dauermethode bedeutet, von Trainingsanfang bis -ende mit mehr oder weniger konstantem Tempo bzw. Puls zu trainieren. Beispiele sind Ausdauerläufe von 30 min bis zu 2:30 Stunden oder Radausfahrten von mehrstündiger Dauer.

Diese Durchführung übertragen Triathleten häufig auf das Schwimmen: Brille auf, reinspringen, kurzes Einschwimmen und dann bis zum Ende durchkrauln - schließlich ist im Wettkampf auch eine Strecke von 1500 m oder mehr dauerkraulend zu bewältigen.

Lange Strecken in der Dauermethode absolvieren selbst Triathleten im Leistungsbereich eher selten. Begründung: Zum einen ist es schwierig, eine gute Technik über lange Strecken aufrecht zu erhalten, zum anderen würde dann das ganze Training im selben Tempo absolviert.

Besser ist es, das Schwimmtraining in Intervallen zu absolvieren. So kann die Technik besser kontrolliert und das über kürzere Strecken höhere Tempo als Grundlage für Leistungsverbesserungen genutzt werden.

Statt 1500 m Dauerschwimmen könnte ein Training über einen längeren Zeitraum wie folgt aussehen:

- 30 m mal 50 m
- 15 mal 100 m
- 8 mal 200 m
- 4 x 400 m
- 2 x 800 m
- 1 x 1500 m

**Fazit:** 1000 m Training besser in 20 mal 50 m mit guter Technik als 50 m gute Technik plus 950 m schlechte Technik!