

## SCBU-SW

## TE-HB

## Trainingsterminologie Wettkampfschwimmen

Trainingsbereiche	Zielgrösse	Sym- bol	Subjektives Gefühl, Puls und Laktat	Energiequellen / Wiederherstellung	Trainingsbeschreibung	Leistungsdauer (Min., km), Pausen / Trainingsbeispiele für C1 und C2
Kompensation	Belastungsverarbeitung, Regeneration	<b>K</b>	«sehr leicht» Laktat < 2 mmol Puls > 80 unter Maximum SCBU: 120 - 140	Fettverbrennung / Laktatverteilung	Ein- und Ausschwimmen, aktive Erholung (Ermüdungsursache bestimmt den Inhalt)	C1: 300-1500 m lockeres Schwimmen C2: 300-1000 m lockeres Schwimmen
Grundlagenausdauer I	aerobe Kapazität	<b>E 1</b>	«leicht» Laktat 2-3 mmol Puls 70-80 unter Maximum SCBU: 150 - 160	Fett- und aerobe Zuckerverbrennung / Laktatverbrennung / < 12 Stunden	Pu + Ki submaximal, Drills, lange bis überlange Teilstrecken, Dauermethode, extensives Intervalltraining => hoher Anteil Cr (in Kombination mit Rücken) + La De als Rhythmisierung und Kraftteil mit Flo.	>50 Minuten, Serienpause: kurz (5-15") zusammen mit E2 mind. 60% einer TE C1: 3 x 1000, 6 x 500, 8 x 400, 20 x 200 C2: 4 x 800, 4 x 500, 6 x 400, 8 x 300
Grundlagenausdauer II	aerobe Leistungsfähigkeit	<b>E 2</b>	«mittel» Laktat 2-4 mmol Puls 40-60 unter Maximum SCBU: 160 - 180	Aerobe Zuckerverbrennung / < 24 Stunden	Auf Wettkampfdauer bezogene lange bis mittlere Dauer, im Bereich des mittleren Niveaus des individuellen aeroben Bereichs => alle Lagen, hoher Anteil Cr + Rü, La De als Rhythmisierung und Kraftteil mit Flo.	30 - 50 Minuten, Serienpause: 10 - 20" zusammen mit E2 mind. 60% einer TE C1: 10 x 400, 10 x 300, 20 x 200, 20 x 150 C2: 5 x 400, 8 x 300, 8 x 250, 10 x 200, 16 x 150
Intensive Ausdauer I (Anaerobe Schwelle)	Kapazität im aerob- anaeroben Übergang	<b>S 1</b>	«unkomfortabel» Laktat 4-6 mmol Puls 30-40 unter Maximum SCBU: 180 - 190	Aerob und anaerobe Zuckerverbrennung / ca. 24-48 Stunden	Auf Wettkampfdauer bezogene mittlere bis kurze Dauer, im Bereich des oberen Niveaus des individuellen aeroben Bereichs => alle Lagen, hoher Anteil Cr + Rü, La. De als Kraftausdauer in kurzen Teilstrecken	20 - 40 Minuten, Serienpause: 20 - 40", Abgangszeiten 1.5 - 2 km: C1: 5 x 300, 10 x 200, 15 x 100, 30 x 50 C2: 3 x 300, 6 x 200, 15 x 100, 30 x 50
Intensive Ausdauer II (VO2 max.)	Leistungsfähigkeit im aerob- anaeroben Übergang	<b>S 2</b>	«hart» Laktat 5-8 mmol Puls 10-20 unter Maximum SCBU: 200 - 210	Aerob und anaerobe Zuckerverbrennung / 24-48 Stunden	Mittlere bis hohe Geschwindigkeiten und Wiederholungszahlen bei vorrangig unvollständiger Erholung => alle Lagen, zunehmend 1. + 2. L. De als Kraftteil.	10-30 Minuten, Serienpause: 30-60" 1 - 2 km: C1: 16 x 100 @1:45; 4 x 200 broken, 20 x 50 @50" - 1' C2: 10 x 100 @2', 14 x 75 @1:45, 20 x 50 @1'-1:15
Schnelligkeitsausdauer I (Laktat- Verträglichkeit)	anaerobe Kapazität	<b>L 1</b>	«sehr hart» Laktat = höher als bei S 2 Puls 0-10 unter Maximum SCBU: >210; Lakt. 9 - 14 mmol	Anaerobe Zuckerverbren- nung / > 48 Stunden	Geschwindigkeit entsprechend Renntempo der Zielleistung oder schneller, d.h. kürzere Teilstrecken und höhere Geschwindigkeit als S 2  SCBU: nicht länger wie 100er	4-10 Minuten, Serienpause: 2 - 4x länger als Belastungszeit 500 m - 1 km: C1: 8 x 100 @2:15, 10 x 50 @ 1:30, 20 x 25 @1' C2: 10 x 50 @1:45, 16 x 25 @1'15
Schnelligkeitsausdauer II (Laktat- Spitze)	anaerobe Leistungsfähigkeit	<b>L 2</b>	«sehr hart» Laktat = höher als bei L 1 Puls 0-10 unter Maximum SCBU: Laktat >14 mmol	Anaerobe Zuckerverbren- nung / > 48 Stunden	Simulation : Wettkampfdauer-Wettkampftempo, d.h. Wettkampfstrecken ununterbrochen oder kurz unterbrochen  SCBU: nicht länger wie 75er	1 - 5 Minuten, Serienpause: 4 - 8x länger als Belastungszeit 100 - 600 m: C1: 8 x 50 @2', 2 x 8 x 25 @1:30 C2: --
Schnelligkeit	alaktazide (Kurzzeit) Mobilisation	<b>V</b>	«explosiv-schnell, aber komfortabel» Laktat 3-6 mmol Puls 30-60 unter Maximum	ATP+CP Speicher / 5-20 Sekunden	Höhere Geschwindigkeit als maximales Renntempo (kurze Sprints) z.T. mit Flossen	1 - 3 Minuten, Serienpause: vollständige Erholung C1: 4 x 20 Sprint aus Serie, 4 x 25 Sprints m St. @2-3', 6 x 15 m Sprint @2', Starts + Wenden C2: 4 x 20 Sprint aus Serie, 4 x 25 Sprints m St. @2-3', 6 x 15 m Sprint @2', Starts + Wenden

SCBU FS-SW, August 2004

(Zusammengestellt aus Unterlagen von Swiss Swimming und R. Ingold)