



Taktik für Wettkampf-Schwimmer

Training:

Spass + Motivation + Fleiss + Disziplin = Erfolg

Spass ausleben und zeigen

Motiviert im ganzen Training

Fleiss im Training bei der Ausdauer, Schnelligkeit und Besuch aller Trainings

Disziplin beim Training mit Pünktlichkeit, Aufmerksamkeit & Technikumsetzung

Wettkampf:

Kurz – Strecke (25 – 100m)

- **120 % Tempo + Perfekter-Start / Wenden**
- **80-90% Stilkontrolle**

Mittel – Strecke (200 – 400m)

- **90 % Tempo der halben Strecke / 100-120 % die zweite Hälfte**
- **Perfekter-Start / Wenden**
- **90-100% Stilkontrolle**

Lang – Strecke (800 – 1500m)

- **80-90 % Tempo halbe Strecke**
- **Reststrecke Max. Tempo**
oder **3.-Viertel auf Schnell + 4.-Viertel auf sehr Schnell umstellen**
- **Perfekter-Start / Wenden**
- **100% Stilkontrolle**

Viel Spass und Erfolg bei der Umsetzung
Euer Trainer Marcel