



Michael Krell
Triathlon Training



FREIWASSERSCHWIMMEN



ÄNDERUNG DER BEDINGUNGEN IM WASSER

- ▶ Becken vs. Freiwasser
 - ▶ Ruhiges Wasser (Wellenbewegung durch Leinen abgemildert) vs. Bewegtes Wasser (Wellen, Strömung) = ruhiges Wasser ist schneller (5-7Sek/100m)
 - ▶ Wenden vs. Keine Wenden
 - ▶ Leichte Orientierung anhand Leinen & Markierungen vs. Keine Orientierungshilfen außer Bojen
 - ▶ Sauberes Wasser vs. Naturelemente wie Quallen, Treibholz, Gischt



ÄNDERUNG DER BEDINGUNGEN IM WASSER

- ▶ Becken vs. Freiwasser
 - ▶ In der Regel keine Auftriebshilfen vs. Neoprenanzug
 - ▶ Kein Wasserschatten vs. Wasserschatten
 - ▶ Ruhiges Wasser vs. Nutzung von Wellen & Strömung



ÄNDERUNG IM SCHWIMMSTIL



- ▶ Beobachtungen
 - ▶ Unruhiges Wasser bedeutet mehr Wasserwiderstand & störende Einflüsse
 - ▶ Daher Bremswirkung höher als im Becken
 - ▶ In der Regel permanenter Vortrieb notwendig
- ▶ Wie verändert sich Schwimmstil der Profis
 - ▶ Je nach Wellengang geht Arm in Überwasserphase erhöhter aus Wasser und generell schneller nach vorn
 - ▶ Dadurch höhere Frequenz (Phasen von schlechtem Wasserdruck bzw. wenn Zug gestört wird, werden überbrückt indem nächster Zug schneller kommt)
 - ▶ Außerdem Schulter durch Neo weniger beweglich
 - ▶ Zug beginnt sofort nachdem Hand Wasser berührt

ANPASSUNGEN IM TRAINING



- ▶ Trainieren im Freiwasser!
 - ▶ Steigert das Selbstbewusstsein für Wettkämpfe
 - ▶ Orientieren & Sichten üben (optimal alle 2-3 Züge, je nach Wasser)
 - ▶ Abdriften berücksichtigen (Testen)
 - ▶ Gewöhnen an Neoprenschwimmen
- ▶ Trainingsformen
 - ▶ Dauerschwimmen, unterbrochen von Sprints
 - ▶ Wettkampfsimulationen (Landstart/Boje/zurück & das Ganze 2-3x)
 - ▶ Konzentrieren auf schnellen Zug & sofortige Anstellphase
 - ▶ Wenn in Gruppe, dann Wasserschatten üben (hinten vs. seitlich)