

Das Schwimmtraining auf einer Bahn

Jede/r Triathlet/in muss in der Lage sein sich beim „gefährlichen“ Massenstart durchzusetzen. Aber auch im Schwimmtraining geht es manchmal recht eng zu. Im Gegensatz zum Wettkampf schwimmen hier aber Vereinskamerad/Innen und deshalb gilt **immer** der Grundsatz:

Rücksicht nehmen um Verletzungen zu vermeiden

Konkret heißt das:

Was im Trainingslager in Font de Sa Cala mit 18 Athleten unterschiedlichster Leistungsklasse auf einer noch engeren Bahn reibungslos funktioniert, muss auch bei uns möglich sein!

- Wir schwimmen immer im Gegenstromprinzip
- Wir schwimmen normalerweise Kraul
- Wir halten zum Vorausschwimmenden Abstand
- Wir schwimmen immer **äußerst rechts** entlang der Leine
- Wir schauen beim Schwimmen immer nach vorne
- Wir wenden immer zügig mit **Kipp- bzw. Rollwende**
- Wir wenden in **der Mitte** und stoßen uns nach rechts ab.
- Wir überholen nur bei Übereindungen.
- Wir überholen immer zügig und wenn auf der Gegenbahn nicht bereits überholt wird
- Wir überholen ausschließlich wenn wir deutlich schneller sind als der/die Vorausschwimmende
- Wir lassen schwimmenden Athleten genügend Platz, um in der Mitte wenden zu können.
- Der überholende Athlet hat an der Wende das „Wendevorrecht“.
- Die Reihenfolge in der wir schwimmen wird zu Beginn des Trainings abgesprochen und nur nach Absprache, ggf. mit dem Trainer, geändert.
- Das Training beginnt immer mit dem Einschwimmen (warm up) und endet erst nach dem Ausschwimmen (cool down)