

Legende zu den Plänen Halle 1 bis 10 bzw. GM 12.11 bis GM 19.12.

Während sich unsere Schwimmanfänger Mittwoch abends im Sigmaringer Lehrschwimmbecken ausbreiten dürfen, ordnen wir uns auf den 25-Meter-Bahnen der Hallenbäder der Umgebung bescheiden als „Normal-Sportschwimmer“ in Kleinstgruppen ein. Insofern zielen die ersten „Halle 1“ bis „Halle 10“ genannten Winterpläne zunächst auf Erhalt der Sommerform in allen Lagen und auf Technik-Verbesserungen ab. Auf jeden Fall nehmen die Biondi-Übungen bei uns in (derzeit noch!) exklusiver Weise einen festen Platz ein. Beispiel „Fs Arme Biondi 12/8“: auf Freistil-Beine-Erholungsphasen von 12 lockeren Beinschlägen folgen 8 beschleunigte, zuletzt maximal intensive Züge ganzer Lage. Auf diese Weise wird Kraftschnelligkeit besser gefördert als durch gleichförmiges Dauerschwimmen. Entsprechende Übungen werden auch bei den bald folgenden Plänen Bestandteil sein, bei denen dezidiert Freistil, Delfin und Brust im Vordergrund steht.