

# **Schwimmtraining (1.400 m)**

**200 m      locker Einschwimmen 3er Zug -  
Rollwende**

**100 m      Freistil Wechselzug**

**100 m      Brust locker**

**1000 m     am Stück Freistil durchschwimmen,  
mindestens ½ Stunde schwimmen!!!**

**100 m      Brust locker**

**je nach Zeit :**

**locker Ausschwimmen nach  
Belieben evtl. die Schwimmart mal  
wechseln (Rücken, Delle, Brust  
Rücken-altdeutsch)**