

# **Schwimmtraining (1.750 m)**

**450 m      locker Einschwimmen 3er Zug -  
Rollwende beim Luftholen 1 x pro  
Bahn nach vorne schauen  
Orientierungshilfe für Schwimmen  
im offenen Gewässer**

**100 m      Kraul Faustschwimmen**

**100 m      Brust locker**

**2 x 25 m    Kraul-Beinschlag mit Brett**

**100 m      Brust locker**

**4 x 25 m    Kraul Wechselzug**

**100 m      Brust locker**

**100 m      Kraul mit Pullboy + Paddles**

**2 x 25 m    Kraul Beine mit Brett**

**4 x 25 m    Lagen Delle, Rücken, Brust, Freistil**

**300 m      locker Ausschwimmen 3er Zug -  
Rollwende**