

Schwimmtraining (2.100 m)

4 x 100 m

Lagen

im Wechsel

10 x 25 m

**Kraul Sprint / Rücken
Sprint**

300 m

alle Lagen beliebig

mit jeweils 30 Sekunden Pause

100 m

Kraul locker

25 m

Sprint

100 m

Kraul locker

50 m

Sprint

100 m

Kraul locker

100 m

Sprint

100 m

Kraul locker

50 m

Sprint

100 m

Kraul locker

25 m

Sprint

100 m

Kraul locker

im Wechsel

4 x 100 m

**Beine und Kraul (Kraul 1.
Bahn 25 m
Wasserballkraul)**