

# 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)**