

# Schwimmtraining (2.850 m)

## Einschwimmen (600 m)

600 m alle Lagen im Wechsel  
nach 50 m ohne Kraul

## Hauptteil (2.000 m)

8 x 50 m wie folgt:

25 m Kraulsprint  
25 m beliebig locker

100 m Kraul locker

8 x 50 m wie folgt:

25 m Kraul locker, nach der Wende  
halbe Bahn Sprint, dann  
wieder locker, Pause 30 sek.

100 m Kraul locker

12 x 50 m wie folgt:

50 m Kraul Sprint Steigerung  
50 m Beine im Wechsel

GA 2 Kraul Pause 40 sek.

100 m Kraul locker

4 x 50 m wie folgt:

50 m Kraul Sprint, Pause 30 sek.

100 m Kraul locker

## Ausschwimmen (250 m)

250 m Lagentreppe aus