

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