

# Schwimmtraining (2.900 m)

## Einschwimmen (750 m)

3 x 250 m      25 m Delphin  
Lagentreppe      50 m Brust  
                    75 m Rücken  
                    100 m Kraul  
                    1-armig rechts /links,  
                    Wasserball

## Technik (450 m)

225 m            25 m Wasserballkraul  
3 x im Wechsel    25-Abschlag  
                    25 ganze Lage  
  
25 m            Beine ohne Brett  
200 m            Beine mit Brett

## Grundschnelligkeit ( 1.500m)

100 m          4 x 25 m Kraul  
350 m          50 m Sprint  
                    100 m GA2  
                    200 m GA1  
  
100 m          Brust locker  
500 m          5 x 100 m progressiv  
                    25 m GA1 - 25 m GA1/2 - 25 m GA2  
                    25 m Sprint    Pause 1 Min.  
  
100 m          Rücken locker  
300 m          6 x 50 m 1. Bahn GA2 - 2. Bahn  
                    locker (ohne Pause)

## Ausschwimmen (200 m)

200 m            i. w. Deplhin-Rücken-Brust