

# Schwimmtraining (2.950 m)

## Einschwimmen (300 m)

100 m jeweils 25 m Rücken - Brust  
im Wechsel

100 m jeweils im Wechsel  
Wasserballkraul - Abschlag

100 m jeweils 25 m Arme und  
25 m Beine

## Grundschnelligkeit

4 x Tauchzug + 15 m Spring

## Hauptteil-Grundlagenausdauer (2.400 m)

5 x 100 m GA 2 Kraul alle 2 Min ab

200 m GA 1 Kraul

### Mit 2 x Wiederholungen:

50 m GA 2 Kraul

100 m GA 1 Kraul

50 m GA 2 Kraul

200 m GA 1 Kraul

8 x 50 m GA 2 Kraul Pause 60 sek.

200 m Brust-Rücken i.l W. alle 50 m

12 x 25 m GA 2 Kraul Pause 40 sek.

400 m Lagen

## Ausschwimmen (250 m)

250 m Lagentreppe aus