

Schwimmtraining (3.000 m)

Einschwimmen (400 m)

4 x 50 m

Lagen

4 x 50 m

Kraul

im Wechsel ohne Pause

Technik (200 m)

25 m

Kraul Arme

25 m

Kraul Beine

25 m

Rücken Arme

25 m

Rücken Beine

25 m

Kraul 1-er Abschlag

25 m

Kraul 2-er Abschlag

25 m

Rücken 1-er Abschlag

25 m

Rücken 2-er Abschlag

Hauptteil (2100 m)

10 x 50 m

25 Kraul Steigerung–schnelle Wende
Rest Brust locker

4 x 50 m

alle 50 Sekunden ab

4 x 50 m

Brust/Rücken regenerativ im Wechsel

4 x 300 m

100 m GA2-100 m GA1/2-100 m GA1

Ausschwimmen (300 m)

300 m

alle Lagen beliebig