

# **Schwimmtraining (3.050 m)**

## **Einschwimmen (650 m)**

**200 m wie folgt:**

- |                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| <b>25 m</b>     | <b>Rücken – Brust im Wechsel</b>     |
| <b>100 m</b>    | <b>Kraul Arme / Delphin Beine</b>    |
| <b>2 x 25 m</b> | <b>tauchen</b>                       |
| <b>100 m</b>    | <b>Kraul jeweils 50 m Steigerung</b> |
| <b>8 x 25 m</b> | <b>Kraul Sprint</b>                  |

## **Hauptteil (2.100 m)**

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| <b>7 x 100 m</b> | <b>GA 2 Kraul</b>      |
| <b>400 m</b>     | <b>GA 1 Kraul lang</b> |
| <b>6 x 100 m</b> | <b>GA 2 Kraul</b>      |
| <b>400 m</b>     | <b>GA 1 Kraul lang</b> |

## **Ausschwimmen (300 m)**

- |              |                         |
|--------------|-------------------------|
| <b>250 m</b> | <b>Lagentreppe +</b>    |
| <b>50 m</b>  | <b>Rücken nur Beine</b> |