

Schwimmtraining (3.100 m)

Einschwimmen (900 m)

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

200 m Kraul Beine mit Brett,
200 m Kraul Arme mit Pullboy

Technik (500 m)

100 m langer Zug
100 m Oberschenkel
100 m hoher Ellenbogen
100 m Abschlag
100 m 3-er Armzug

Grundschnelligkeit (250 m)

5 x 25 m Sprint – Rest beliebig
Serienpause 3 min

5 x 50 m alle 50 Sekunden
Serienpause 3 min

5 x 50 m alle 50 Sekunden

200 m locker beliebig

450 m 9 x 50 Sprint (1 min Pause)
3 x 1 Brust GA2 + 1 Brust GA1 Delphin
3 x 1 Brust GA2 + 1 Brust GA 1 Rücken
3 x 1 Brust GA2 + 1 Brust GA1 Brust

Ausschwimmen (800 m)

800 m Alle Lagen beliebig