

# **Schwimmtraining (3.150 m)**

## **Einschwimmen (750 m)**

**750 m wie folgt:**

**150 m beliebig**

**200 m Kraul**

**200 m Lagen**

**200 m Beine**

## **Hauptteil (1.800 m)**

**600 m wie folgt:**

**12 x 50 m GA 2 Start alle 60 sek.**

**600 m wie folgt:**

**6 x 100 m GA 2 Start alle 2 min.**

**600 m wie folgt:**

**12 x 50 m GA 2 Start alle 60 sek.**

## **Ausschwimmen (600 m)**

**600 m wie folgt:**

**6 x 100 m alle Lagen  
im 25 m Wechsel**