

# Schwimmtraining (3.200 m)

## Einschwimmen (1.000 m)

600 m wie folgt:

6 x 100 m                jeweils die ersten 50 m Kraul-  
   einarmig re/li im Wechsel

400 m wie folgt:

8 x 50 m                davon jeweils 15 m Kraul  
   Sprint und 35 m locker

## Hauptteil (1.600 m)

4 x 400 m wie folgt:

1 x 400 m                auf Zeit

1 x 400 m                1. Bahn Brust locker  
   2. Bahn Kraul GA 2

1 x 400 m                1. Bahn locker  
   2. Bahn GA 1  
   3. Bahn GA 2  
   4. Bahn Sprint

## Ausschwimmen (600 m)

600 m wie folgt:

4 x 150 m                50 m Lagen/ 100 m Kraul