

# Schwimmtraining (3.400 m)

## Einschwimmen (800 m)

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

## Technik (800 m)

100 m	Abschlag
100 m	Oberschenkel
100 m	hoher Ellbogen
100 m	3-er Armzug
	1 min Pause
100 m	Abschlag
100 m	Oberschenkel
100 m	hoher Ellbogen
100 m	3-er Armzug

## Hauptteil – Grundschnelligkeit (1.600 m)

200 m	GA 1 Kraul
200 m	GA 1 Brust
200 m	GA 2 Kraul
200 m	GA 1 Brust
	ohne Pause
200 m	GA 1 Kraul
200 m	GA 1 Brust
200 m	GA 2 Kraul
200 m	GA 1 Brust

## Ausschwimmen (400 m)

400 m	alle Lagen beliebig
-------	---------------------