

Schwimmtraining (4.000 m)

Einschwimmen (1.200 m)

300 m Lagen
300 m Kraul Rücken – Wechsel in
der Bahnmitte
300 m 25 m schnell – 75 m locker
300 m 25 m Kraul schnell +
schnelle Wende Rest
Rücken locker

Hauptteil – Grundschnelligkeit (1.600 m)

4 x 400 m wie folgt:

100 m GA 1 Kraul Pause 20 sek.
100 m GA 1/2 Kraul Pause 30 sek.
100 m GA 2 Kraul Pause 45 sek.
100 m Brust locker
ohne Serienpause 4 mal

6 x 150 m wie folgt (900 m):

1. Bahn GA2 + 5 Bahnen GA 1 Pause 20 sek.
2. Bahn GA2 + 4 Bahnen GA1 Pause 30 sek.
3. Bahn GA2 + 3 Bahnen GA1 Pause 40 sek.
4. Bahn GA2 + 2 Bahnen GA1 Pause 50 sek.
5. Bahn GA2 + 1 Bahn GA1 Pause 1 Min
6. Bahn GA2

Ausschwimmen (300 m)

300 m alle Lagen beliebig