

Trainingsplan 20.04.2015

Hauptlage: Kraul, Nebenlage: Brust, Rücken Schmetterling, GL: Ganze Lage

Wdh.	Übung
2 - 6x 100m 200m - 600m+	Einschwimmen (Dauer in Abhängigkeit vom individuellen Beginn) <ul style="list-style-type: none">■ Variables Individuelles Einschwimmen■ Neben Kraul sollte auch mal Brust oder Rücken geschwommen werden■ Technik Übungen einbauen
Start ca. 21:35 Uhr	Achtung: alle Schwimmer auf Bahn 1 bis Bahn 5 schwimmen nun gemeinsam die Sprints
6x25m Sprint 150m	Sprints <ul style="list-style-type: none">■ 15m Sprint, rest locker
50m	Locker!!!!
4 x 100m 400m	Kraul – Entwicklungsbereich Start ca. alle 5 Minuten, der erste Start vom Startblock aus mit Zeitnahme Pause 5 Minuten
5 x 200m Kraul 1000m	Kraul (3x schnell/2x locker) <ul style="list-style-type: none">■ 200m schnell (progressiv schwimmen, d.h. locker starten und schneller werden)■ 200m locker (technik orientiert schwimmen, möglichst lange Gleitphase, auf Atmung und Armzug achten) Pause jeweils ca. 0:30 min. , bzw. nach Abgangszeiten schwimmen Bahn 5: 3:45, Bahn 4: 4:00, Bahn 3: 4:15
1-2 x 400m Kraul 400m - 800m	Kraul 1, 5, 9, 13 Bahn schnell schwimmen Pause jeweils 0:45min.
200m	Lockerer ausschwimmen: Nebenlage

Gesamtstrecke: 2350m – 3050m