

Trainingsplan 18.05.2015

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

Wdh.	Übung
1 - 2x 150m (100+50) 150m - 300m	Einschwimmen <ul style="list-style-type: none">■ 100m Kraul (technikorientiert auf Zug-, Druck- und Überwasserphase achten.) Versucht dabei möglichst lange zu gleiten.■ 25m Rücken + 25m Brustarme und Kraulbeinschlag
6x50m 300m	Kraul Tempovariation <ul style="list-style-type: none">■ 15m Sprint, 10m locker, 15m Sprint, 10m locker
15 x 100m 1500m	Kraul mit Abgangszeiten → GA2 hart w/ kurzer Pause Bahn 5: 2:00; Bahn 4 2:15, Bahn 3 2:15 Ziel: 15x100m mit möglichst gleichmäßigen Zeiten schwimmen. Merkt euch bitte eure individuelle \varnothing 100m-Zeit
100m	Locker (Rücken/Brust) relax
3-6x200m 600 -1200m	Im Wechsel: <ul style="list-style-type: none">■ 200m locker (technik orientiert schwimmen, möglichst lange Gleitphase, Hand über die Wasseroberfläche ziehen, auf Atmung und Armzug achten)■ 200m zügig (progressiv schwimmen, d.h. locker starten und schneller werden) Pause jeweils ca. 0:30 min.
200m	Lockerer ausschwimmen: Nebenlage

Gesamtstrecke: 2850m – 3600m