

Trainingsplan 25.05.2015

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

Wdh.	Übung
400m	Einschwimmen <ul style="list-style-type: none">■ Im Wechsel 50m Kraul (technikorientiert auf Zug-, Druck- und Überwasserphase achten) und 50m Kraul „Superman“ – eine Hand bleibt kurz vorne liegen während die andere Hand am Oberschenkel verweilt.
6x50m 300m	Kraul Variante <ul style="list-style-type: none">■ 25m progressiv bis zum Sprint schwimmen + 25m Kraulbeinschlag
6 - 8 x 200m	Kraul mit Abgangszeiten → GA2 Bahn 5: 4:15; Bahn 4 4:45, Bahn 3 4:45
1200m – 1600m	Ziel: 10x200m mit möglichst gleichmäßigen Zeiten schwimmen.
100m	Locker (Rücken/Brust) relax
2-3-x400m	Im Wechsel: <ul style="list-style-type: none">■ GA1
800 -1200m	Pause jeweils ca. 0:30 min.
200m	Lockerer ausschwimmen: Nebenlage

Gesamtstrecke: 3000m – 3800m