

Trainingsplan 16.03.2015

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

Schwimmtest über 400m und 50m Kraul

Gestoppt werden jeweils auch die 100m Durchgangszeiten.

Wdh.	Übung
400m	Einschwimmen locker nach belieben
400m	
400m 50m	Schwimmtest über 400m Sprint über 50m
450m	
5x(400m)	Kraul locker verschiedene Übungen <ul style="list-style-type: none">■ 100m Hauptlage Kraul (3-Zug Atmung)■ 100m Kraularmzug■ 100m Technik (individuell)■ 100m Kraulbeinschlag
2000m	
200m	Lockerer ausschwimmen: Nebenlage

Gesamtstrecke: ca. 3050m