

Trainingsplan 30.03.2015

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

Wdh.	Übung
3-4x150m 450m - 600m	Einschwimmen <ul style="list-style-type: none">■ 50m Hauptlage Kraul (3-Zug Atmung)■ 50m Technikübung■ 50m Kraulbeinschlag
16 x 25m 400m	Sprint <ul style="list-style-type: none">■ ungerade: 25m Sprint■ gerade: 25m locker
a) 3 x (5x150m) b) 3 x (4x150m) +100m locker 1900m-2350m	Kraul Zwischen jedem Schwimmblock 50m locker NL <ul style="list-style-type: none">■ Block 1: progressiv schwimmen■ Block 2: Armzug■ Block 3: progressiv schwimmen
200m	Pause jeweils 0:45min. Lockerer ausschwimmen: Nebenlage

Gesamtstrecke: 2950m – 3550m