

## Trainingsplan 13.04.2015

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

Wdh.	Übung
2 - 4x 100m  200m - 400m	<b>Einschwimmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 25m Arme</li><li>■ 25m Beine</li><li>■ 50m ganze Lage Kraul (3-Zug Atmung)</li><li>■</li></ul>
10 x 200m Kraul  2000m	<b>Kraul</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 200m schnell (progressiv schwimmen, d.h. locker starten und schneller werden)</li><li>■ 200m locker (technik orientiert schwimmen, möglichst lange Gleitphase, auf Atmung und Armzug achten)</li></ul> <p><b>Pause jeweils ca. 0:30 min. , bzw. nach Abgangszeiten schwimmen</b> <b>Bahn 5: 3:45, Bahn 4: 4:00, Bahn 3: 4:15</b></p>
1 – 3x 400m Kraul  400m -1200m	<b>Kraul</b> <b>1, 5, 9, 13 Bahn schnell schwimmen</b>  <b>Pause jeweils 0:45min.</b>
200m	<b>Lockerer ausschwimmen:</b> <b>Nebenlage</b>

**Gesamtstrecke: 2800m – 3800m**