

## Trainingsplan 23.03.2015

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

| Wdh.   | Übung  |
|--|--|
| 2x250m<br><br>500m                                       | <b>Einschwimmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 200m Hauptlage Kraul (3-Zug Atmung)</li><li>■ 50m Kraulbeinschlag</li></ul>  |
| 300m +200m<br><br>500m                                   | <b>Kraularmzug</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 300m Kraularmzug (3-Zug Atmung, 5er, 3er) jeweils 100m</li></ul> <b>Kraulbeine</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 200m Kraulbeinschlag (50m locker+50m schnell, Wdh)</li></ul> |
| a) (900/600/600)<br>b) (600/400/400)<br><br>+100m locker | <b>Kraul</b><br><b>Zwischen jedem Schwimmblock 50m locker NL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 2-3 x 300m (progressiv schwimmen)</li><li>■ 2-3 x 200m Armzug</li><li>■ 4-6 x 100m (progressiv schwimmen)</li></ul>                       |
| 1400m-2100m  | <b>Pause jeweils 0:45min.</b>  |
| 200m   | <b>Lockerer ausschwimmen:</b><br><b>Nebenlage</b>  |

Gesamtstrecke: 2700m – 3400m