

# Schwimmen Grundlagen

## Plan 2 für Anfänger:



2,5km ca. 60min.

Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
8*50m.	8x50m. Technik (immer 25m. Technik + 25m. locker, nach 50m. kurze Pause) 1. 25m. Badewanne (Hüfte und Fussspitzen an der Wasseroberfläche) + 25m. locker 2. 25m. Wriggen auf dem Bauch (Scheibenwischer) + 25m. locker 3. 25m. Kraulbeine auf der Seite (Seitenwechselwechsel nach 12m.) + 25m. locker 4. 25m. Kraulbeine auf der Seite (alle 6 Beinschläge Seitenwechsel) + 25m. locker 5. 25m. Kraul Abschlag, schnellkräftige Druckphase + 25m. locker 6. 25m. Kraul Zeitlupe, aber schnellkräftige Druckphase + 25m. locker 7. 25m. Kraul gesteigert + 25m. locker 8. 25m. Kraul perfekte Technik + 25m. locker	600m.
6*50m.	6* [12m. Sprint + 38m. locker] 30 Sekunden Pause nach jedem 50er	900m.
100m.	locker	1000m.
10*50m.	10*50m.: 50m. Kraul (GA1) 30 Sekunden Pause nach jedem 50er	1500m.
100m.	locker	1600m.
600m.	3*200m. Kraul GA1 lockeren 3er Zug schwimmen, so ist sichergestellt, dass das Tempo nicht zu hoch ist. Dabei auf die Technik konzentrieren	2200m.
4*50m.	4*50m.: 50m. Kraul zügig 30 Sekunden Pause nach jedem 50er	2400m.
100m.	lockeres Ausschwimmen	2500m.