

# Schwimmen Grundlagen

## für Anfänger Plan 3:



Strecke	Erläuterung	Gesamt
<b>200m.</b>	lockeres Einschwimmen	200m.
<b>6*50m.</b>	6*50m. 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 gesteigert + 25m. locker 6. 25m. Kraul perfekte Technik + 25m. locker	500m.
<b>4*50m.</b>	4* [12m. Sprint + 38m. locker] 30 Sekunden Pause nach jedem 50er	700m.
<b>100m.</b>	locker	800m.
<b>10*100m.</b>	10*100m.: 100m. Kraul (GA1) 20 Sekunden Pause nach jedem 100er	1800m.
<b>100m.</b>	locker	1900m.
<b>300m.</b>	2*150m.: 100m. Kraul (GA1) + 50m. Kraul (EB) bei den ersten 100m. lockeren 3er Zug schwimmen, so ist sichergestellt, dass das Tempo nicht zu hoch ist. Beim 50er mit Druck schwimmen, dabei auf die Technik konzentrieren	2200m.
<b>4*50m.</b>	4*50m.: 50m. Kraul zügig 30 Sekunden Pause nach jedem 50er	2400m.
<b>200m.</b>	lockeres Ausschwimmen	2600m.