

Schwimmen Grundlagen

Für Anfänger Plan 4:



2,6km ca. 60min.

Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
6*50m.	6x50m. Technik (<i>immer 25m. Technik + 25m. locker, nach 50m. kurze Pause</i>) 1. 25m. mit Faust + 25m. locker 2. 25m. "Hundepaddeln" (<i>nur Anstellphase des Armzuges</i>) + 25m. locker 3. 25m. Kraul Abschlag + 25m. locker 4. 25m. Kraul mit betonter Druckphase (<i>Wasser Richtung Fußspitzen drücken</i>) + 25m. locker 5. 25m. Kraul gesteigert + 25m. locker 6. 25m. Kraul perfekte Technik + 25m. locker	500m.
4*50m.	4* [25m. Sprint + 25m. locker] <i>30 Sekunden Pause nach jedem 50er</i>	700m.
100m.	locker	800m.
5*200m.	5*200m.: 200m. Kraul (GA1) <i>30 Sekunden Pause nach jedem 200er</i>	1800m.
100m.	locker	1900m.
3*100m.	3*100m.: 100m. Lagen (GA1) <i>15 Sekunden Pause nach jedem 100er</i>	2200m.
4*50m.	4*50m.: 50m. Kraul gesteigert <i>30 Sekunden Pause nach jedem 50er</i>	2400m.
200m.	lockeres Ausschwimmen	2600m.