Schwimmen
Grundlagen für Anfänger Plan 7:

medhealthletics
diagnostik gesundheit leistungsfähigkeit

2,4km ca. 45min.

Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
300m.	*6*50m. Technik (immer 25m. Technik + 25m. locker, nach 50m. kurze Pause)* **1.** 25m. mit Faust + 25m. locker **2.** 25m. Hundepaddeln + 25m. locker **3.** 25m. Kraul Wasserläufer + 25m. locker **4.** 25m. Kraul Abschlag + 25m. locker **5.** 25m. Kraul gesteigert + 25m. locker **6.** 25m. Kraul perfekte Technik + 25m. locker	500m.
200m.	4*50m. Frequenzsprints: 4* [12m. Sprint mit Faust + 38m. locker] *Saubere Technik, hohe Frequenz und vollständige Erholung vor jedem Sprint!*	700m.
100m.	locker beliebig	800m.
1000m.	Pyramide: 50m. Kraul EB/schnell, *Pause 30sek.* 100m. Kraul GA2 *Pause 30sek.* 200m. Kraul GA1 *Pause 20sek.* 300m. Kraul GA1 *Pause 20sek.* 200m. Kraul GA1 *Pause 20sek.* 100m. Kraul GA2 *Pause 30sek.* 50m. Kraul EB/schnell, *Pause 30sek.*	1800m.
100m.	locker beliebig	1900m.
300m.	3*100m.: Kraul, 50m. schnell (EB) + 50m. (GA1) *30 Sekunden Pause nach jedem Durchgang, auf die Technik achten!*	2200m.
200m.	lockeres Ausschwimmen	2400m.