

Schwimmen Technik

Plan 1 für Anfänger:



1,2km ca. 40min.

Strecke	Erläuterung	Gesamt
100m.	lockeres Einschwimmen	100m.
8*50m.	8*50m. Technik (immer 25m. konzentriert Technik + 25m. locker, nach 50m. kurze Pause) 1. 25m. Badewanne (Fußspitzen und Hüfte 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 (Seitenwechsel nach jeweils 6 Beinschlägen) + 25m. locker 5. 25m. Kraul mit maximaler Längsachsenrotation (1er Zug) + 25m. locker 6. 25m. Kraul Abschlag, schnellkräftige Druckphase + 25m. locker 7. 25m. Kraul mit schnellkräftiger Druckphase + 25m. locker 8. 25m. Kraul perfekte Technik + 25m. locker	500m.
4*50m.	4* [15m. Sprint + 35m. locker] 30 Sekunden Pause nach jedem 50er	700m.
100m.	locker	800m.
5*50m.	5*50m.: 25m. Kraul + 25m. Brust, lockeres Tempo 20 Sekunden Pause nach 50m.	1050m.
150m.	lockeres Ausschwimmen	1200m.