

Schwimmen Technik

Plan 2 für Anfänger:



1,3km ca. 45min.

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. Delphinbeine auf dem Rücken + 25m. locker 4. 25m. Kraulbeine auf der Seite (Seitenwechsel nach jeweils 6 Beinschlägen) + 25m. locker 5. 25m. Delphinbeine auf dem Bauch + 25m. locker 6. 25m. Kraul Abschlag, schnellkräftige Druckphase + 25m. locker 7. 25m. Kraulbeine + 25m. locker 8. 25m. Kraul mit starker Längsachsenrotation (ggf. 1er Zug) + 25m. locker	500m.
4*50m.	4* [15m. Sprint + 35m. locker] Kraul und Brust im Wechsel 30 Sekunden Pause nach jedem 50er	700m.
100m.	locker	800m.
4*100m.	4*100m.: 25m. Kraul und 25m. Brustbeine im Wechsel, lockeres Tempo 30 Sekunden Pause nach jedem 100er.	1200m.
100m.	lockeres Ausschwimmen	1300m.