

Schwimmen Technik

Plan 3 für Anfänger:



1,3km ca. 40min.

Strecke	Erläuterung	Gesamt
100m.	lockeres Einschwimmen	100m.
6*50m.	6*50m. Technik (immer 25m. konzentriert Technik + 25m. locker, nach 50m. kurze Pause) 1. 25m. Hundepaddeln (Nur Anstellphase des Armzugs) + 25m. locker 2. 25m. Wriggen auf dem Bauch (Scheibenwischer) + 25m. locker 3. 25m. Kraul mit betonter schnellkräftiger Druckphase + 25m. locker 4. 25m. Kraul mit starker Längsachsenrotation (ggf. 1er Zug) + 25m. locker 5. 25m. Kraul Zeitlupe, nur Druckphase schnell(-kräftig) + 25m. locker 6. 25m. Kraul gesteigert, auf Technik konzentriert + 25m. locker	400m.
4*50m.	4* [15m. Sprint + 35m. locker] Kraul 30 Sekunden Pause nach jedem 50er	600m.
100m.	locker	700m.
5*100m.	4*100m.: 25m. Kraul + 25m. Brust + 25m. Kraul Abschlag + 25m. Kraul mit Faust alles lockeres Tempo, auf Technik konzentriert 30 Sekunden Pause nach jedem 100er.	1200m.
100m.	lockeres Ausschwimmen	1300m.