

Schwimmen Plan 14:

Grundlagen für Fortgeschrittene



medhealthletics
diagnostik gesundheit leistungsfähigkeit

4km ca. 90min.		
Strecke	Erläuterung	Gesamt
1000m.	1000m. Freistil, GA <i>lockerer 3er Zug</i>	1000m.
6*50m.	6*(25m. Technik + 25m. locker)	1300m.
8*25m.	8*25m. Kraul maximal <i>Pause: bis zur vollständigen Erholung</i>	1500m.
100m.	100m. locker beliebig	1600m.
5*200m.	5*200m. Freistil <i>15 Sekunden Pause</i>	2600m.
100m.	100m. locker beliebig	2700m.
6*50m.	6*(25m. Delphin GA + 25m. Kraul Sprint) <i>auf 1:30min.</i>	3000m.
100m.	100m. locker beliebig	3100m.
6*100m.	6*100m. Lagen <i>Pause 15 Sekunden</i>	3700m.
300m.	300m. <i>lockeres Ausschwimmen mit guter Technik</i>	4000m.