

# Schwimmen Grundlagen

## Plan 2:



3,4km ca. 60min.		
Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
6*50m.	25m. Technik + 25m. locker	500m.
6*50m.	20m. Sprint + 30m. locker	800m.
200m.	50m. Faust und Abschlag im Wechsel	1000m.
3*500m.	3*: 200m. Lagen (GA1) + 200m. Kraul (GA1) + 100m. Lagen (EB) Pause: 20s.	2500m.
100m.	locker	2600m.
600m.	200m. Kraul (EB) + 100m. locker + 100m. Kraul (EB) + 50m. locker + 50m. Kraul (EB) + 25m. locker + 25m. Kraul (EB) + 50m. locker	3200m.
200m.	lockeres Ausschwimmen	3400m.