

Schwimmen Grundlagen

Plan 3:



3,5km ca. 70min.		
Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
4*50m.	25m. Technik + 25m. locker	400m.
6*50m.	20m. Sprint + 30m. locker	700m.
100m.	locker	800m.
2*1100m.	1. 3* 100m. Kraul (EB) auf 1:25 2* 200m. Kraul (GA2) auf 3:00 1* 400m. Kraul (GA1) Pause: 30s. 2. 1* 400m. Kraul (GA1) 2* 200m. Kraul (GA2) auf 3:00 3* 100m. Kraul (EB) auf 1:25	3000m.
100m.	locker	3100m.
200m.	4* 50m. in Lagenreihenfolge auf 1:00	3300m.
200m.	lockeres Ausschwimmen	3500m.