

Schwimmen Grundlagen

Plan 4:



3,3km ca. 70min.		
Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
4*50m.	25m. Technik + 25m. locker	400m.
4*50m.	20m. Sprint + 30m. locker	600m.
5*100m.	5*100m. Kraul auf 1:25	1100m.
10*100m.	10*100m Lagen auf 1:55 (alle in unterschiedlicher Reihenfolge)	2100m.
5*100m.	5*100m. Kraul auf 1:25	2600m.
100m.	locker	2700m.
8*50m.	4*50m. in Lagenreihenfolge auf 1:00 + 4*50m. Kraul auf 1:00	3100m.
200m.	lockeres Ausschwimmen	3300m.