

Schwimmen Grundlagen

Plan 5:



3,1km ca. 60min.		
Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
4*50m.	25m. Technik + 25m. locker	400m.
4*50m.	25m. Sprint + 25m. locker	600m.
100m.	100m. locker	700m.
3*100m.	3*100m. Kraul auf 1:25	1000m.
400m.	400m Kraul (GA1)	1400m.
5*100m.	5*100m. Lagen auf 2:00	1900m.
400m.	400m Kraul (GA1)	2300m.
3*100m.	3*100m. Kraul auf 1:25	2600m.
100m.	locker	2700m.
4*50m.	4*50m. Mini-Lagen auf 1:00	2900m.
200m.	lockeres Ausschwimmen	3100m.