

Schwimmen Grundlagen

Plan 6:



3,0km ca. 60min.		
Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
4*50m.	25m. Sprint + 25m. locker	400m.
5*100m.	5*100m. Kraul auf 1:25	900m.
400m.	400m Kraul (GA1)	1300m.
200m.	200m. Lagen	1500m.
100m.	100m Delphin	1600m.
400m.	400m. Kraul (GA1)	2000m.
200m.	200m. Lagen	2200m.
100m.	locker	2300m.
3*100m.	3*100m. Kraul auf 1:25	2600m.
100m.	locker	2700m.
4*50m.	4*50m. Kraul Sprint auf 1:15	2900m.
100m.	lockeres Ausschwimmen	3000m.