

Schwimmen Grundlagen

Plan 8:



3,2km ca. 60min.

Strecke	Erläuterung	Gesamt
200m.	lockeres Einschwimmen	200m.
4*50m.	25m. Technik + 25m. locker	400m.
4*50m.	25m. Sprint + 25m. locker	600m.
600m.	600m. Kraul (GA1) (3er,4er,5er -Zug konstant hoch und runter [3,4,5,4,3,4,5,4 etc.])	1200m.
800m.	800m. 4x (100m. in Lagen Reihenfolge + 100m. Kraul)	2000m.
1000m.	10*100m. Kraul auf 1:35	3000m.
2*50m.	2*50m. Kraul Sprint auf 1:00	3100m.
100m.	lockeres Ausschwimmen	3200m.