

Trainingsplan für 2 Stunden

Strecke	Summe	Beschreibung	Pause
200m	200	Einschwimmen	
8 x 50m	400	25m Brust mit Handpaddles (auf Technik achten) + 25m Rücken mit Handpaddles (auf Technik achten)	20s
6 x 100m	600	25m Brust-Arme mit Brett zwischen den Beinen + 25m Kraul Beine locker + 25m Brust Beine GA2 + 25m Kraul-Arme locker	30s
100m	100	locker Schwimmen	
8 x 50m	400	25m Kraul-Abschlag mit Handpaddles und Delfin Beine + 25m Kraul mit Handpaddles	30s
5 x 100m	500	Kraul-Arme mit Brett zwischen den Beinen	30s
100m	100	locker Schwimmen	
8 x 50m	400	15m Delfin-Beine Spurt dabei Brett senkrecht stellen + 35m Kraularme	30s
5 x 100m	500	Kraul von 1-6 gesteigert mit Kurzflossen	30s
200m	200	locker Ausschwimmen	

Gesamtdistanz: 3400