**Trainingsplan**

**Sprinttraining / Grundschnelligkeit steigern**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Strecke(m) | Aufgabe | % |
| 300 | **Einschwimmen** | **---** |
| 200 | **4 Wdh: Brust 25 und Delfin 25 im Wechsel** | **80** |
| 300 | **6x50: 25m Kraul Sprint ohne Atmen 25m beliebig locker** | **100+60** |
| 100 | **Locker Altdeutsch** | **---** |
| 300 | **3x100: Kraul «Verzögerungsschwimmen» auf 100m**, 30 Sek. Pause | **100-40** |
| 100 | **Locker Freistil** | **---** |
| 200 | **8x Kraul Sprint auf 25m vom Startblock, zurück gehen** | **100** |
| ? | **„Wünsch Dir Was“ Ball….Staffel… Brett…. ☺** | **?** |
| 200 | **Ausschwimmen** | **---** |
| 1700 |  |