**Trainingsplan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Strecke(m) | Aufgabe | % |
| 300 | **Einschwimmen** | **---** |
| 300 | **2x150 Kraul Variation:** 50 einarmig links, 50 einarmig rechts, 50 3er-Armzug | **80** |
| 200 | **4x 50 Delfin Steigerungsschwimmen**, 15 Sek. Pause | **40-100** |
| 100 | **Locker** | **---** |
| 200 | **4x50 Brust Frequenzschwimmen:** 25 mit langem Tauchzug + 25 kurze schnelle Armzüge mit kräftiger Beingrätsche, 15 Sek. Pause | **70+100** |
| 100 | **Locker Altdeutsch** | **---** |
| 100 | **2x50 Unterwasserkraul** | **80** |
| 400 | **Lagen (**Delle🡪Rücken🡪Brust🡪Kraul) | **80** |
| ?x50 | **Staffel nach Wunsch** | **100** |
| 200 | **Ausschwimmen** | **---** |
| 1950 |  |