**Trainingsplan**

**Atemvariabilität und Negative Splits (2)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Strecke  (m) | Aufgabe | % |
| 300 | **Einschwimmen** | **---** |
| 200 | **4x50: 25m Delfin-Sprints +25m locker Rücken** | **100+60** |
| 500 | **2x250m Atempyramide Kraul**:  je 50m: 2er🡪3er🡪5er🡪3er🡪2er /Armzug | **80** |
| 100 | **Locker** | **---** |
| 700 | **2x 350m Negativ Split Brust** (Tempo steigern):  200m 60% 🡪 100m 80% 🡪 50m 100% 🡪 30 Sek. Pause, dann Wdh. | **60-100** |
| 100 | **Locker Altdeutsch** | **---** |
| 200 | **High 5- Kraul** mit Partner | **80** |
| ?x50 | **Staffel nach Wunsch** | **100** |
| 200 | **Ausschwimmen** | **---** |
| 2350 |  | |