**Trainingsplan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Strecke  (m) | Aufgabe | % |
| 300 | **Einschwimmen** | **---** |
| 500 | **Lagen-Pyramide:**  50 Delle🡪100 Rücken🡪200 Brust🡪100 Kraul🡪50 Delle | **80** |
| 200 | **Brust-Arme/Beine mit Brett** alle 25m Wechsel | **90** |
| 200 | **Kraul «Abschlagschwimmen» mit Rollwende** | **80** |
| 200 | **Kraul-Arme/Beine mit Brett alle 25m Wechsel** | **90** |
| 100 | Locker Altdeutsch | **---** |
| 100 | **2x50 „Scheibenwischer-Kraularme“ mit/ohne Brett** (mit der Hand eine liegende 8 beschreiben) | **60** |
| 200 | **2x100 Kraul „liegen lassen“** nach jedem 3ten Armzug wechselweise mit einem Arm nach vorne, den anderen gestreckt nach hinten verharren und 3 Sekunden nur Kraulbeinschlag ausführen | **70** |
| ?x50 | **Staffel nach Wunsch** | **100** |
| 200 | **Ausschwimmen** | **---** |
| 2050 |  | |