**Trainingsplan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Strecke  (m) | Aufgabe | % |
| 300 | **Einschwimmen** | **---** |
| 1200 | **2x 600m mit Brett bzw. Pullboy:**  🡪50m **Kraulbeinschlag**  🡪50m **Kraularme**  🡪200m **Kraul gesamt**  🡪50m **Brustbeinschlag**  🡪50m **Brustarme**  🡪200m **Brust gesamt** | **80** |
| 50 | **locker** | **---** |
| 200 | **2x100m Kraul «Abschlagschwimmen»** | **80** |
|  | **2x100m Kraul «Armzugvariation»** linker Arm, rechter Arm und Delfinarmzug im Wechsel mit Kraulbeine | **80** |
| 500 | **Lagen** (50 Delle🡪100 Rücken🡪150 Brust🡪200 Kraul) | **90** |
| 100 | **Locker Altdeutsch** | **---** |
| ?x50 | **Staffel nach Wunsch** | **100** |
| 200 | **Ausschwimmen** | **---** |
| 2600 |  | |