**Trainingsplan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Strecke  (m) | Aufgabe | % |
| 300 | **Einschwimmen** | **---** |
| 500 | **Lagen** (50 Delle🡪100 Rücken🡪150 Brust🡪200 Kraul) | **80** |
| 50 | Locker Altdeutsch | **70** |
| 200 | **Kraul «Wasserfühlen» mit Pull-Boy** | **60** |
| 150 | **6x25 Brust Sprints, 15 Sek. Pause** | **100** |
| 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 | **80** |
| 200 | **Rücken«Wasserfühlen» mit Pull-Boy** | **60** |
| 100 | **2x50 Kraul «Rückwärts»** mit leichtem Beinschlag zur Balance | **70** |
| ?x50 | **Staffel nach Wunsch** | **100** |
| 200 | **Ausschwimmen** | **---** |
| 1950 |  | |