**Trainingsplan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Strecke  (m) | Aufgabe | % |
| 300 | **Einschwimmen** | **---** |
| 200 | **Lagen** (Delle🡪Rücken🡪Brust🡪Kraul) | **80** |
| 100 | Locker Altdeutsch | **---** |
| 500 | **10x50m Kraul Sprints** (50m in 1 Min.) | **100** |
| 100 | Locker Rücken | **---** |
| 200 | **4x50m Kraul „Boden kratzen“ (**mit gestreckten Armen unter Wasser Stück für Stück in die gewohnte Kraultechnik wechseln) | **80** |
| 400 | **4x100m im Wechsel: 50m Kraularme mit Gummiband an den Füßen & 50m Tauchen (Brust)** | **80** |
| ?x50 | **Staffel nach Wunsch** | **100** |
| 200 | **Ausschwimmen** | **---** |
| 2050 |  | |