**Trainingsplan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Strecke  (m) | Aufgabe | % |
| 300 | **Einschwimmen** | **---** |
| 200 | **4x50 Kraul «Abdruckschwimmen»** gegen Ende des Armzuges immer schneller werdend und nach hinten kräftig wegdrücken (Druckphase), 15 Sek. Pause | **90** |
| 200 | **Kraul «Wasserfühlen»** langsam und mit langen Zügen gleiten, Wasser intensiv spüren | **70** |
| 200 | **4x50 Brust «Steigerungsschwimmen»** Tempo und Kraft auf 50m stetig steigern, 15 Sek. Pause | **60-90** |
| 200 | **Brust «Wasserfühlen»** | **70** |
| 200 | **4x50 „Schmetterling“** (Delfinarmzug und Brustbeinschlag), 15 Sek. Pause | **90** |
| 200 | **4x50 Kraul „Reduktionsschwimmen“** Tempo auf 50m stetig verzögern, 5 Sek. Pause | **100-60** |
| 100 | **Altdeutsch** | **70** |
| 200 | **Ausschwimmen** | **---** |
| 1800 |  | |