**Trainingsplan**

**Atemvariabilität und Negative Splits**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Strecke  (m) | Aufgabe | % |
| 300 | **Einschwimmen** | **---** |
| 200 | **4x50 Kraul:** 25 Zweierzug nach links + 25 Zweierzug nach rechts | **70** |
| 100 | **Altdeutsch** | **70** |
| 200 | **Atempyramide**: je 25m 1er, 3er, 5er, 7er Zug, Pause 30 Sekunden dann retour | **70** |
| 100 | **Locker** | **---** |
| 750 | **Negativ Split Kraul** (Tempo steigern): (Pause 30 Sek.)  400 (60%) + 200 (80%) + 100 (90%) + 50 (100%) | **60-100** |
| 100 | **locker** | **---** |
| 600 | **Kraularme mit Pullboy:** (Pause 30 Sek.)  100 + 200 + 300 mit zweiter Hälfte pro Intervall schneller als die erste Hälfte | **70+90** |
| ?x50 | **Staffel nach Wunsch** | **100** |
| 200 | **Ausschwimmen** | **---** |
| 2600 |  | |