

# Trainingsplan Brustschwimmen

## Training 01

Aufgabe	Bahnen / Anzahl	Geräte	wichtig
Einschwimmen	10 Bahnen		
Beinschlag	4 Bahnen	Brett	langsam, gleichmässig aber kraftvoll. Jede Bahn gleich viele Beinschläge
Armzug	4 Bahnen	PullBuoy oder Nudel	Ins Wasser ausatmen
Beinschlag	4 Bahnen	Brett	langsam, gleichmässig aber kraftvoll. Jede Bahn gleich viele Beinschläge
Armzug	4 Bahnen	PullBuoy oder Nudel	Ins Wasser ausatmen
komplett	12 Bahnen		1. Bahn schnell 2./3. Bahn 70%
komplett mit Start	6 x 2 Bahnen		Start vom Block, auf Unterwasserarmzug und korrekte wende achten, Zeitnahme
Ausschwimmen	10 Bahnen		

