

Trainingsplan Brustschwimmen

Training 02

| Aufgabe | Bahnen / Anzahl | Geräte | wichtig |
|-------------------|-----------------|--------|--|
| Einschwimmen | 12 Bahnen | | |
| Zeitschwimmen | 3 Bahnen | | mit Start vom Startblock; Zeit merken |
| Beinschlagstaffel | 10 Bahnen | Brett | Partner auf gleicher Bahn am anderen Beckenrand. P1 und P2 schwimmen immer eine Bahn im Wechsel und haben so auch immer Pause. DURCHSCHWIMMEN !!! |
| Pause | 3 min | | |
| Staffel | 10 Bahnen | | wie oben, jedoch ohne Hilfsmittel. DURCHSCHWIMMEN !!! |
| Pause | 4 min | | |
| schwimmen | 3 x 3 Bahnen | | submaximal, dazwischen 30 sec Pause |
| Pause | 5 min | | |
| Zeitschwimmen | 3 Bahnen | | mit Start vom Startblock; Ergebnis mit Anfangszeit vergleichen |
| Ausschwimmen | 12 Bahnen | | |

