

Trainingsplan Kraulschwimmen

Training 01

Aufgabe	Bahnen / Anzahl	Geräte	wichtig
Einschwimmen	10 Bahnen		
Beinschlag am Rand	1,5 min		20sec locker, 10sec kräftig, im Wechsel
Beinschlag	2 Bahnen	Brett	locker, gemütlich
Beinschlag am Rand	1,5 min		10sec locker, 20sec kräftig, im Wechsel
Beinschlag	2 Bahnen	Brett	locker, gemütlich
Beinschlag am Rand	1,5 min		20sec locker, 10sec kräftig, im Wechsel
Beinschlag	2 Bahnen	Brett	locker, gemütlich
einhandiger Armzug im Wechsel, Beine gestreckt	10 Bahnen	Brett, PullBuoy	hoher Ellenbogen, gerade Hüfte
einhandiger Armzug im Wechsel	10 Bahnen	Brett, Flossen	hoher Ellenbogen, gerade Hüfte
eine Bahn am Stück	10 Bahnen	Flossen	möglichst konstant, kurze Pause nach jeder Bahn
Beinschlag am Rand	2min		locker, gemütlich
Ausschwimmen	10 Bahnen		