

# Trainingsplan Kraulschwimmen

## Training 02

Aufgabe	Bahnen / Anzahl	Geräte	wichtig
Einschwimmen	10 Bahnen		
Beinschlag	4 Bahnen	PullBuoy	PullBuoy in gestreckten Händen 1./3. Bahn 100% 2./4. Bahn locker, rückwärts
Beinschlag am Rand	2 min		20sec locker, 10sec kräftig, im Wechsel
Beinschlag	4 Bahnen	PullBuoy	PullBuoy in gestreckten Händen 1./3. Bahn 90% 2./4. Bahn locker, rückwärts
Beinschlag am Rand	2 min		15sec locker, 15sec kräftig, im Wechsel
Beinschlag	4 Bahnen	PullBuoy	PullBuoy in gestreckten Händen 1./3. Bahn 80% 2./4. Bahn locker, rückwärts
Beinschlag am Rand	2 min		10sec locker, 20sec kräftig, im Wechsel
einhändiger Armzug im Wechsel (Abschlag), Beine gestreckt	10 Bahnen	PullBuoy, Paddels	hoher Ellenbogen, gerade Hüfte

einhändiger Armzug im Wechsel	10 Bahnen	PullBuoy, Paddels	hoher Ellenbogen, gerade Hüfte
eine Bahn am Stück	10 Bahnen		möglichst konstant, kurze Pause nach jeder Bahn
Beinschlag am Rand	2min		locker, gemütlich
Ausschwimmen	10 Bahnen		



JL