

Trainingsplan Kraulschwimmen

Training 04

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		
Armzugstaffel	10 Bahnen	Brett, Paddel, PullBuoy	wie oben, jedoch pro Bahn einen Arm, auf gerade Körperhaltung achten. DURCHSCHWIMMEN !!!
Pause	4 min		
Staffel	10 Bahnen		wie oben, jedoch ohne Hilfsmittel. DURCHSCHWIMMEN !!!
Pause	5 min		
Zeitschwimmen	3 Bahnen		mit Start vom Startblock; Ergebnis mit Anfangszeit vergleichen
Beinschlag am Rand	5 min		konstant
Ausschwimmen	12 Bahnen		

