

Beschreibung		Tempo	Pause	E-Distanz	Totaldistanz
Warm Up	Alle Lagen			200	200
Technik:	300m (je 100m Kraul, Brust und Rückenbeinschlag) 150m (50m Kraul nur rechter Arm, 50m linker Arm, 50m Kraul normal) 100m (25m Scheibenwischer, 25m Entenschwumm im Wechsel) 100m (50m Kraul, Brustbeinschlag, 50m Fahnenmast Wechsel 25m)			650	850
Rekom:	50m Lagen freie Reihenfolge			50	900
Set I:	200m Kraul mit PB Sprunggelenk und Paddels	locker	30Sec	1300	2200
	300m Kraul mit 2x Tempofahrspiel über jeweils mind. 50m)	mittelschnell	30Sec		
	400m (200m Kraul mit PB und Paddles, 200m Kraul normal)				
	4 x 100m Kraul Locker Zeit nehmen	mittelschnell	20Sec		
Rekom:	100m locker alles ausser Kraul	locker		100	2300
Set II:	200m Kraul mit PB Sprunggelenk und Paddels	locker-mittelsch.	20Sec	1300	3600
	300m Kraul mit 2x Tempofahrspiel über jeweils 75m)		30Sec		
	400m (200m Kraul mit PB und Paddles, 200m Kraul normal)				
	4 x 100m Kraul 3Sec. Schneller als im Set1	"schnell"	30Sec		
Cool down	200m Freie Lage			200	4900

Vor Trainingsbeginn bitte zuerst 10 Minuten Core Stabi und Dehnen einbauen. Ebenfalls Dehnen nach der Einheit

Beschreibung		Tempo	Pause	E-Distanz	Totaldistanz
Warm Up	Alle Lagen			200	200
Technik:	200m Kraul Beinschlag (100m mit Brett, 100m ohne Brett) 100m (50m Entenpaddeln, 50m Doppel Entenpaddeln) 100m Kraul mit 2x Druckphase Arm 100m Abschlag Kraul (hinten)			600	800
Rekom:	100m Lagen freie Reihenfolge			100	900
Set I:	6 x 200m Kraul (1. u. 4. locker, 2. u. 5. 5 Sec schneller, 3. u. 6. 3 Sec schneller)	mittel-schnell	30Sec	2800	3700
	4 x 100 Brust und Rücken im Wechsel	mittelschnell	20Sec.		
	4 x 300m Kraul (locker, 5 Sec. schneller jeweils im Wechsel)	mittelschnell	30Sec		
Rekom:	100m locker alles ausser Kraul	locker		50	3750
Set II:	500m Kraul	mittelschnell		800	4550
	300m Kraul (150m locker, 150m mittelschnell)				
Cool down	200m Freie Lage			200	4750

Vor Trainingsbeginn bitte zuerst 10 Minuten Core Stabi und Dehnen einbauen. Ebenfalls Dehnen nach der Einheit

Beschreibung		Tempo	Pause	E-Distanz	Totaldistanz
Warm Up	freies Einschwimmen (diverse Lagen)	Locker		300	300
Technik:	200m Kraul Beinschlag (100m mit Brett, 100m ohne Brett) 100m (50m Entenpaddeln, 50m Doppel Entenpaddeln) 100m Kraul mit 2x Druckphase Arm 100m Abschlag Kraul (hinten)			500	800
Rekom:	100 locker alle Lagen			100	900
Set I:	6 x 150m (50m Kombi, 50m Brust, 50m bel. Lag)	mittelschnell	30Sec	900	1800
	1000m (400m Kraul - 100m Rücken - 400m Kraul - 100m Kraul)	mittelschnell	30Sec	1000	2800
Rekom:	100 locker alle Lagen			100	2900
Set II:	2 x 300m (1. Kraul locker / 2. u. 3. 100ter Kraul mittelschnell)	mttel - schnell	60Sec.	1800	4600
	600m (200m Kraul - 100m Brust, 300m Kraul (100 mschn., 100 locker, 100schnell))				
	600m (100m Brust, 400m Kraul, 100m Brust)				
Cool down	200m Freie Lage			200	4800

Vor Trainingsbeginn bitte zuerst 10 Minuten Core Stabi und Dehnen einbauen. Ebenfalls Dehnen nach der Einheit

Beschreibung		Tempo	Pause	E-Distanz	Totaldistanz
Warm Up	freies Einschwimmen (diverse Lagen)	Locker		300	300
Technik:	150m Kraulbeinschlag 150m Kraul Armzug PB (den Arm 3Sec. stehen lassen) 50m Brustarmzug, Kraul Beinschlag, 50m Rückenbeinschlag Delfin			600	900
	200m (25m Wasserballkraul, 25m Rückenbeinschlag im Wechsel)				
Rekom:	100 locker alle Lagen			100	1000
Set I:	10 x 50m Kraul (2x locker, 2x mittel, 2x Sprint, 2x locker, 2x Sprint)	mittelschnell	30Sec	1800	2800
	8 x 75m (Rü., Br., Kr., / Del., Rü., Br.) im Wechsel	mittelschnell	40Sec		
	5 x 100m Kraul (2x locker*, 1x mittelschnell, 1x schnell°, 1x locker)	mittelschnell	20Sec		
	200m Kraul mit PB und Paddles	mittelschnell	20Sec		
Rekom:	100 locker alle Lagen			100	2900
Set II:	500m (150m Kraul 100m Brust 150m Kraul 100m Rücken) alles am Stück ohne Pause			1500	4400
	6x 50m Kraul (gesteigert pro 50ziger)		20Sec.		
	400m (200m Kraul, mittelschnell 15 Sec. Pause 200m schnell)				
	6x 50m (Kraul, Rücken, Kraul) auf 38 - 42Sec geschwommen				
Cool Down	freies Ausschwimmen (diverse Lagen)			300	4700

Vor Trainingsbeginn bitte zuerst 10 Minuten Core Stabi und Dehnen einbauen. Ebenfalls Dehnen nach der Einheit