

Einschwimmen

50 Meter Kraul
150 Meter Rücken
100 Meter Brust



Technik

50 Meter Kraul – 3 AZ dann auf 6 BS Seitenlage, abwechselnd beide Seiten – Auf schönes Eintauchen achten

50 Meter Kraul – Hüfte, Schulter, Kopf berühren – auf lockeren Unterarm achten

50 Meter frei

50 Meter Unterwasser Kraul – Rückholphase unter Wasser – Möglichst Stromlinienförmig und Körpernah zurückführen

50 Meter Kraul – 3 AZ dann auf 6 BS Seitenlage, abwechselnd beide Seiten – Auf gute Oberkörperrotation und Armstreckung achten

50 Meter frei

50 Meter Kraul – jedes Glied einzeln im Kreis bewegen - rechter Arm, linker Arm, linkes Bein, rechtes Bein – nach 25 Meter Kreis-Richtung ändern – auf gute Koordination achten

50 Meter Kraul BS – rechter Arm Kraul AZ, linker Arm Brust AZ – nach 25 Meter wechseln – auf gute Koordination achten

10x Rollwende üben

Ausdauer ab 20:30 Uhr

Für gemütlicheres Tempo

100 Kraul mit Paddles und Pull Buoy

100 Kraul

2 x 50 Mini-Lagen (Delphin, Rücken, Brust, Kraul)

Für Vielschwimmer

4x { 100 Kraul mit Paddles und Pull Buoy
zügig ohne Pause + Rollwende
50 Kraul locker

2x 100 Lagen

100 Kraul

Ausschwimmen

150 Meter frei

50 Meter Rückengleichschlag

