

Technik + GRUNDLAGE

Gesamt: 2900m (70 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

10x 50 Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung
BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren

Jeweils 15 – 20 Sekunden Pause

10x 50 Kraul Paddles - Jeweils 15 – 20 Sekunden Pause

10x 50 12.5m kraftvoller Beinschlag + 37.5m besonders auf
harmonischen Ablauf / Koordination der Arme und Beine
achten

10x 50 NUR auf den kraftvollen Abdruck achten

12.5m „Entenpaddeln“ + 37.5m Gesamtbewegung

Jeweils 15 – 20 Sekunden Pause

10x 50 SCHÖN schwimmen – Pause nach Bedarf

Hier sollte jeder Armzug kraftvoll und dynamisch sein

Jeweils 15 – 20 Sekunden Pause

200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Technik + GRUNDLAGE

Gesamt: 2500m (60 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

4x 50 25m Sprint + 25m ganz locker

5x 100 50m Technik + 50m GA1 – 20 Sekunden Pause

5x 100 25m Faustschwimmen + 75m GA1 - 20 Sekunden Pause

5x 100 Kraul GA1 - 20 Sekunden Pause

5x 100 25m Technik + 75m GA1 – mit Paddles

15 – 20 Sekunden Pause

200m Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Technik + GRUNDLAGE

Gesamt: 2600m (60 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

4x 50 25m Sprint + 25m ganz locker

10x 200 - alle ungeraden 200er je 25m Technik / 25m "sauber"
schwimmen

- alle geraden 200er: 25m Faustschwimmen + 75m GA1

4x 50 25m Sprint + 25m ganz locker

200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Technik

Gesamt: 2300m (60 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

10x 25 NUR technisch SAUBER schwimmen

10x 25 12.5m kraftvoller Beinschlag + 12.5m besonders auf harmonischen Ablauf / Koordination der Arme und Beine achten

10x 25 "SCHÖN" schwimmen - kraftvoller Abdruck

400 Beliebiger locker

10x 25 NUR technisch SAUBER schwimmen

10x 25 Faustschwimmen - je 20 Sekunden Pause

10x 25 "SCHÖN" schwimmen - kraftvoller Abdruck

... hier solltest Du den Unterschied an Deiner Hand deutlich spüren

200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Technik + GRUNDLAGE

Gesamt: 3200m (70 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

4x 50 25m Sprint + 25m ganz locker

12x 200 1. 200er je 25m Technik / 25m "sauber" / 25m NUR Beinbewegung / 25m SCHÖN schwimmen

2. 200er: 25m kraftvoll (auf Zug schwimmen) + 75m GA1

3. 12.5m kraftvoller Beinschlag + 37.5m SCHÖN schwimmen

Hinweis: Bitte jeweils 1 – 3 hintereinander, das Ganze 4x wiederholen

4x 50 25m Sprint + 25m ganz locker

200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

Technik

Gesamt: 2250m (60 min)

200 Einschwimmen: beliebig (wenig Kraul)

10x 50 Technik – je 25m technische Übung + 25m Gesamtbewegung
BITTE je 1 Aufgabe stellen und NUR darauf konzentrieren

200 GA1 - ruhig

10x 25 12.5m kraftvoller Beinschlag + 12.5m besonders auf harmonischen Ablauf / Koordination der Arme und Beine achten

200 Beliebiger locker

10x 25 12.5m Faustschwimmen + 12.5m besonders auf Handstellung achten – Hand locker – auf – Wasser spüren

200 GA1 - ruhig

10x 25 "SCHÖN" schwimmen - kraftvoller Abdruck

200 Ausschwimmen: beliebig (wenig Kraul)