

Beschreibung		Tempo	Pause	E-Distanz	Totaldistanz
Warm Up	Alle Lagen			200	200
Technik:	200m Kraul (25m Kraul Brett zwischen die Beine plus 25m Kraul Beinschlag mit Brett) 100m (25m Brust Beinschlag, 50m Brust normal, 25m Brust Beinschlag) 50m Rücken Beinschlag Brett auf die Knie legen 50m Delfin Kicks (seitlich - nach 25m Seite wechseln) 50m Brust mit Kraul Beinschlag plus 50m Kraul mit Delfinbeinschlag			450	650
Rekom:	100m Lagen freie Reihenfolge			100	750
Set I:	4 x 50m (Kraul, Brust, Rücken, Delfin oder was geht)	locker	30Sec	600	1350
	2 x 100m (Kraul Tempo jeweils progresiv steiern)	mittelschnell	30Sec		
	200m Kraul (50m Kraul Sprint, 50 Brust loker, dann nochmals wiederholen)	mittelschnell			
Rekom:	50m locker alles ausser Kraul	locker		50	1400
Set II:	4 x 100m (Kraul, Brust, Rücken, Delfin oder was geht)	locker-mittelsch.	20Sec	1000	2400
	2 x 200m (Kraul Tempo jeweils progresiv steiern)		30Sec		
	200m Kraul (50m Kraul Sprint, 50 Brust loker, dann nochmals wiederholen)	m.schnell/schnell			
Rekom:	50m locker alles ausser Kraul			50	2450
Set III:	4 x 300m Kraul (1st mittelschnell, 2nd locker, 3rd schnell, 4th mittelschnell)	mittelschnell / locker	45Sec	1800	4250
	500m Kraul jeder 4th 50m Kraul Sprint	mittelschnell			
Cool down	150m Freie Lage			150	4400

Vor Trainingsbeginn kann ohne weiters 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(50m Scheibenwischer, 50m Entenschwum (Arme rechts,links abwechselnd, 50m Entenschwum beide Arme gleichzeitig, 50m Kraul normal) 150m (50m Kraul nur mit rechtem Arm, 50m Kraul nur mit linkem Arm, 50m Kraul normal) 3 x 50m (12.5m Wasserballkraul, 12.5m Brust, 25m Kraul normal)			500	700
Rekom:	100m Lagen freie Reihenfolge			100	800
Set I:	400m (100 Kraul, 100 Brust, 100 Rücken, 100 Delfin oder was geht) am Stück	locker		600	1400
	2 x 200m Kraul (mit 2 x 25m Kraul Sprint innerhalb der 200m)	mittelschnell	30Sec		
	200m Kraul (50m Kraul Sprint, 50 Brust loker, dann nochmals wiederholen)	mittelschnell	30Sec		
Rekom:	50m locker alles ausser Kraul	locker		50	1450
Set II:	10 x 100m Kraul (Abgang alle 2Minuten)			2250	3700
	20 x 50m (Abgang alle 60Sec. oder mit 20Sec. Pause)				
	10 x 25m Kraul Sprint	schnell	10Sec		
Cool down	200m Freie Lage			200	3900

Vor Trainingsbeginn kann ohne weiters 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:	50m Kraul Hühnchen (Daumen beidseitig in die Achselhöhle) 50m Brust Diagonal (nur ein Arm und diagonal das Bein dazu Rest bleibt gestreckt passiv im Wasser. Wechsel der Seite nach 25m) 100m Kraul Schwimmender Fahnenmast 8nach 50m Seite wechseln)			400	700
	100m Kraul (1.u. 3. 25m mit Faust) 100m Kraul (bei jeder Wende die ersten 6 Armzüge ohne Atmung)				
Rekom:	100 locker alle Lagen			100	800
Set I:	2 x 100m Kraul mittelschnell 2 x 200m Kraul (im 100ter Schnitt von den vorherigen 100m) 2 x 100m Kraul mittel schnell jedoch 2Sec schneller als die ersten 100m	mittelschnell	30Sec	800	1600
	3 x 150m Kraul mittelschnell 3 x 250m Kraul (im 100ter Schnitt von den vorherigen 100m) 3 x 150m Kraul mittelschnell jedoch 2Sec schneller als die ersten 100m	mittelschnell	40Sec	1650	3250
Set II:	75m Kraul schnell (im 50iger Becken dann 100m) 150m Kraul mittelschnell 75m Kraul schnell (im 50iger Becken dann 100m)	schnell	30Sec	300	3550
Cool Down	freies Ausschwimmen (diverse Lagen)			200	3750

Vor Trainingsbeginn kann ohne weiters 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:	2x50m tiefer Abstoss von der Wand (ca 1m unter der Wasseroberfläche), mit Kraul -BS beginnen, dann die Armebewegung hinzunehmen und so lange wie möglich dann Kraul schwimmen unter Wasser -den Rest der Bahn ganz locker			400	700
	2x100m Kraul - AZ mit Pullboy dieser liegt beim Sprunggelenk und ganz bewusst auf den Vortrieb und ein ausgeprägtes Strecken der Arme nach vorne achten				
	2x50m Kraul Catch up (bei jeden Catch up beide Arme für 2-3 sec zusammen liegen lassen und erst dann wieder mit dem Zug beginnen)				
Rekom:	100 locker alle Lagen			100	800
Set I:	10x100m jede 2. mit Paddels GA1-2 – Ziel: alle gleich schnell	mittelschnell	30Sec	1000	1800
	10x25m Kraul Sprint – Ziel: alle gleich schnell	mittelschnell	40Sec	250	2050
Set II:	8x100m mit Paddels GA1-2 – Ziel: alle gleich schnell	schnell	30Sec	800	2850
Set III:	6 x 50m Kraul (1 u.4. locker, 2 u 5. schnell, 3 u 6. mittelschnell)	mittelschnell	20Sec	900	3750
	3 x 100m Kraul (1. locker auf 1:30, 2. mittelschnell 1.27, 3. schnell 1.24)	mittelschnell	20Sec		
	4 x 75 (schnell, locker schnell)	schnell	30Sec		
Cool Down	freies Ausschwimmen (diverse Lagen)			200	3950

Vor Trainingsbeginn kann ohne weiters zuerst 10 Minuten Core Stabi und Dehnen einbauen. Ebenfalls Dehnen nach der Einheit