

Beschreibung		Tempo	Pause	E-Distanz	Totaldistanz
Warm Up	Alle Lagen			300	300
Technik:	300m Kraul (50m Kraul Armzug nur rechts, 50m nur links, 50m normal Kraul)x2 300m (100m Kraulbeinschlag, 100m Rückenbeinschlag, 100m Kraulbeinschlag oh. Brett) 100m (50m Entenschwumm, 50m Schweibenwischer)			700	1000
Rekom:	100m Lagen freie Reihenfolge			100	1100
Set I:	8 x 50m (Kraul, Brust, Rücken, Delfin oder was geht)	locker	30Sec	1100	2200
	5 x 100m Kraul (1x locker, 3x schnell, 1x locker)	mittelschnell	30Sec		
	200m Kraul (2x Minilagen/Delfin, Rücken, Brust, Kraul)	mittelschnell			
Rekom:	100m locker alles ausser Kraul	locker		100	2300
Set II:	8 x 50m (Kraul, Brust, Rücken, Delfin oder was geht)	locker-mittelsch.	20Sec	1100	3400
	5 x 100m Kraul (1x schnell, 3x mittelschnell, 1x schnell)		30Sec		
	200m Kraul (2x Minilagen/Delfin, Rücken, Brust, Kraul) Rücken u. Kraul schnell	mittelschnell			
Cool down	200m Freie Lage			200	4500

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			300	300
Technik:	200m (50m Kraul Faust, 50m Kraul normal, 50m Kraul Finger spreizen, 50m Kraul normal) 200m (PB=Poolboy beim Sprunggelenk, nur Armzug, Achtung Körperstabilität) 200m (100m Brust mit Kraulbeinschlag, 100m Delfinkraul)			600	900
Rekom:	100m Lagen freie Reihenfolge			100	1000
Set I:	15 x 50m Kraul (5x auf 45Sec., 5x auf 42Sec., 5x auf 39Sec.)	mittel-schnell	20Sec.	1900	2900
	4 x 150m Kraul (Tempo 1. auf 1:35, 2. auf 1:33, 3. auf 1:33 4. auf 1:30 pro 100m)	mittelschnell	20Sec.		
	200m (100m Rücken, 100m Brust)	mittelschnell			
Rekom:	100m locker alles ausser Kraul	locker		50	2950
Set II:	400m Kraul	mittelschnell		850	3800
	200m alle Lagen	locker			
	10 x 25m Kraul Sprint	schnell	10Sec		
Cool down	300m Freie Lage			300	4100

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:	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:	50m Kraul locker 100m Kraul mittelschnell 150m Kraul Tempo progressiv steigern bis Anschlagsprint	mittelschnell	30Sec	300	1100
	200m Kraul mittelschnell 300m Kraul (1./3. 100er locke, 2. 100er schnell) 400m Kraul mittelschnell jedoch 2Sec schneller als die ersten 100m	mittelschnell	30Sec	900	2000
Rekom:	100 locker alle Lagen			100	2100
Set II:	800m Kraul GA1-2 600m Kraul mittelschnell 400m Kraul GA1 2 200m Kraul schnell	mttel - schnell	60Sec.	2000	4000
Cool Down	freies Ausschwimmen (diverse Lagen)			300	4300

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:	100m Kraul catch up "hinten" (heisst die Armen bleiben seitlich bei den Beinen stehen)			600	900
	300m (50m Kraul Beinschlag mit Brett, 50m Kraul Armzug Brett zwischen die Beine im Wechsel)				
	200m (25m Wasserballkraul, 25m Rückenbeinschlag im Wechsel)				
Rekom:	100 locker alle Lagen			100	1000
Set I:	10x100m Kraul jeder 3. mit Paddels schnell – Rest im GA1-2	mittelschnell	30Sec	1000	2000
	10x75m (25m Kraul Sprint, 25m Brust, 25m Kraul mittelschnell)	mittelschnell	40Sec	750	2750
Set II:	8x100m Kraul (mit PB ohne Beinschlag)	mittelschnell	20Sec	800	3550
Set III:	5 x 50m Kraul (1 u.4. locker, 2 u 5. schnell, 3. mittelschnell)	mittelschnell	20Sec	850	4400
	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)			300	4700

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