

Trainingsplan Schwimmen - Zinnowitz

1. Tag

6 x 50m	Kombi - Einschwimmen	300m
4 x 50m	Kraul Technik (Schultertipp, Einarmig 5 Züge re 5 Züge li, Schleifen, Gesäßtipp)	200m
5 x 250m	25m Kraul Beine, 50 Kraul Arme, 75m Strecklage, 100m Kraul dazwischen 1 min Pause	1250m
250	Ausschwimmen	<u>250m</u> 2000m

2. Tag

300 m	Einschwimmen beliebig	300m
5 x 200m	Kraul – 30s Pause	1000m
Wenn möglich 7-8 min	Strömungskanal im Wechsel (max. 1m/s)	450m
250m	Ausschwimmen	<u>250m</u> 2000m

3. Tag

Wettkampf

Selbstständige Erwärmung (Gymnastik + 200m Einschwimmen)

1000m	Kraul (Zeitnahme)	1000m
-------	-------------------	-------

4. Tag

300m	Einschwimmen beliebig	300m
4 x 50m	25m Kraul Steigerung / 25 m locker	200m
8 x 150m	Wechsel 100/50 Hauptschwimmart/Nebenschwimmart	1200m
300m	Ausschwimmen	<u>300m</u> 2000m

Ich wünsche Euch viel Spaß und denkt daran, jedes Training braucht seine Erholungsphase.

In diesem Sinne – Prost! Gruß Mike