

---

## Trainingsplan 15

Trainingszeitraum: Januar – März

Schwerpunkt: Grundlagen 2

Gesamt: 2400m (1:15h)

---

200 Ein: 2 o. 3 Lagen im Wechsel

200 Kraul-Technik: je 50m Kraul-Dehnung (s. Ü1 aus Technikplan), Kraul-Lockerung (Ü2), Kraul-Abschlag (Ü5) und Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4) im Wechsel, langsam u. konzentriert schwimmen

100 Kraul-Faustschwimmen: Hand wird zur Faust geschlossen und so der Armzug ausgeführt (Ü7)

200 Kraul-Wasserfühlen: Ich gleite ganz langsam, locker und mit langen Zügen durch das Wasser. Ich greife und spüre das Wasser bei jedem Zug intensiv

100 Kraul-Einarmig: 50 links u. 50 rechts, Ruhearmer entweder nach hinten belassen oder gestreckt vorne (Ü8)

3x200 Kraul: zügiges GA2-Tempo, gleichmäßig u. schnell schwimmen, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 3x200 in 3:46 (s. Tabelle f. Intervalle)

2x50 Kraul-Beine m. Brett: Arme ausgestreckt und auf dem Brett liegend, Hände greifen das Brett vorne, Kopf über Wasser, Füße strampeln

100 Kraul o. Nebenlage: ganz locker

6x100 Kraul: zügiges GA2-Tempo, gleichmäßig u. schnell schwimmen, 1min Pause. Bsp.: 400m Bestzeit = 7min → 6x100 in 1:51 oder auch etwas schneller (s. Tabelle)

200 Aus: beliebig