

Trainingsplan vom 11.10.2011 (Dienstagvormittag)						
Röbel Müritztherme, 25m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
400m	Einschwimmen Lagen	Wechsel auf 25 m in Lagenreihenfolge		400	400	
4x4x50m	Brust	4 x Arme Betonung der Zugphase 4 x Arme Betonung der Druckphase 4 x Beine Betonung der Abstoßphase 4 x Beine Betonung der Schließphase		800	1200	400
15x4x25m	Kraul	4 x 25m: Hund 1. Zugphase		1500	2700	
	Technik Übungen	4 x 25m: Ente 2. Druckphase 4 x 25m: Faust/normal im Wechsel 4 x 25m: Achsel 4 x 25m: Abschlag 4 x 25m: Hühnchen (Daumen in die Achseln) 4 x 25m: Po-Achsel-Kopf 4 x 25m: Schleifen (Fingerspitzen a.d. Oberfläche) 4 x 25m: Vor-Zurück-Vor-Zug 4 x 25m: Fahnenmast (1 Bein aus dem Wasser) 4 x 25m: (Kraul Rückwärts) 4 x 25m: Badewanne 4 x 25m: Über Kopf Paddeln 4 x 25m: Einarmig mit gestrecktem Arm 4 x 25m: Einarmig mit anliegenden Arm				
100m	Lockerschwimmen	beliebig		100	2800	
6 x 200m	Kraul	6 x 100 + 50 + 50 100m Beine + 50m Gleiten + 50m g.L.		1200	4000	600
100m	Lockerschwimmen	beliebig		100	4100	
6 x 50m	Hypoxie	25m Delphin Beine getaucht + 25m Rücken 25m Brust getaucht + 25m Kraul 25m Kraul Beine getaucht + 25m Rücken das Ganze mal 2	30 sek.	300	4400	
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	<b>4600</b>	1000