

1. Warmmachen

- 5 – 10min dehnen

2. Laufen

- Tag 1: 5x3min laufen – dazwischen 2min gehen
- Tag 2: 5x3min laufen – dazwischen 2min gehen
- Tag 3: 5x4min laufen – dazwischen 2min gehen
- Tag 4: 5x4min laufen – dazwischen 3miin gehen
- Tag 5: 6x4min laufen - dazwischen 1min gehen
- Tag 6: 6x4min laufen – dazwischen 1min gehen
- Tag 7: 5x6 min laufen – dazwischen 1min gehen
- Tag 8: 5x6 min laufen – dazwischen 1min gehen
- Tag 9: 5x6 min laufen – dazwischen 1min gehen
- Tag 10: 3x10min laufen – dazwischen 2min gehen

3. Zugseil

Oberstes Gebot: Offene Hände statt Faust !!!

- 5 – 10min dehnen
- Tag 1: 3x20 Züge Kraul, 60s Pause, 3x20 Züge Schulter Übung 60s Pause, 3x20 Züge Unterarmübung 60 s Pause, 2x20s langes Seil in Stellung vor der Druckphase halten 30s Pause
- Tag 2: 3x20 Züge Kraul, 60s Pause, 3x20 Züge Schulter Übung 60s Pause, 3x20 Züge Unterarmübung 60 s Pause, 2x20s langes Seil in Stellung vor der Druckphase halten 30s Pause
- Tag 3: 3x30 Züge Kraul, 60s Pause, 3x30 Züge Schulter Übung 60s Pause, 3x30 Züge Unterarmübung 60 s Pause, 3x20s langes Seil in Stellung vor der Druckphase halten 30s Pause
- Tag 4: 3x30 Züge Kraul, 60s Pause, 3x30 Züge Schulter Übung 60s Pause, 3x30 Züge Unterarmübung 60 s Pause, 3x20s langes Seil in Stellung vor der Druckphase halten 30s Pause

3. Zugseil

Oberstes Gebot: Offene Hände statt Faust !!!

- Tag 5: 3x40 Züge Kraul, 60s Pause, 3x40 Züge Schulter Übung 60s Pause, 3x40 Züge Unterarmübung 60 s Pause, 3x30s langes Seil in Stellung vor der Druckphase halten 30s Pause
- Tag 6: 4x40 Züge Kraul, 60s Pause, 4x40 Züge Schulter Übung 60s Pause, 4x40 Züge Unterarmübung 60 s Pause, 4x30s langes Seil in Stellung vor der Druckphase halten 30s Pause
- Tag 7: 3x50 Züge Kraul, 60s Pause, 3x50 Züge Schulter Übung 60s Pause, 3x50 Züge Unterarmübung 60 s Pause, 3x30s langes Seil in Stellung vor der Druckphase halten 30s Pause
- Tag 8: 3x50 Züge Kraul, 60s Pause, 3x50 Züge Schulter Übung 60s Pause, 3x50 Züge Unterarmübung 60 s Pause, 3x30s langes Seil in Stellung vor der Druckphase halten 30s Pause
- Tag 9: 4x50 Züge Kraul, 60s Pause, 4x50 Züge Schulter Übung 60s Pause, 4x50 Züge Unterarmübung 60 s Pause, 3x30s langes Seil in Stellung vor der Druckphase halten 30s Pause
- Tag 10: 3x60 Züge Kraul, 60s Pause, 3x60 Züge Schulter Übung 60s Pause, 3x60 Züge Unterarmübung 60 s Pause, 4x30s langes Seil in Stellung vor der Druckphase halten 30s Pause

4. Schwimmen

- **Tag 1 und 2:** 200m einschwimmen – 3x100 (25m Beine ohne Brett, 25 Brust Arme/Delphin Beine, 50m Stück locker, Stück schnell) – 20x50 (4x [2x Kraul GA1, 1x1.Lage GA2, 1xKraul GA1, 1x1.Lage GA2]Pause 20-30s] - 1x100 locker – 4x50 Beine Spurt Pause 15s – 200 aus
- **Tag 3 und 4:** 300m einschwimmen – 4x50 Kraul auf Technik Druck mit möglichst wenig Zügen Pause 20s – 300m : 100m Beine, 100 Arme, 100 gL jeweils beliebig – 8x100 [Pause 20-30s – vor dem Start 8x am Beckenrand rausdrücken, - 25m GA2, 25m locker – 50m Wende 8x am Beckenrand rausdrücken – 15m GA2, 35m locker] – 100m locker – 8x50 [15m Brust Arme Spurt (mit Paddles) + 35m Kraul Arme GA1 mit Paddles – Pause 20s] – 200m locker
- **Tag 5 und 6:** 200m einschwimmen – 4x100m [50m Kraul einarmig – 25m Kraul auf Technik – 25m beliebig – Pause 20x] – 8x50m [25 Brustarme Spurt + 25Kraularme so schnell wie möglich mit 1 oder sogar 2 Pullbuoys , wer hart mit Fußfessel . Pause 30s] – 200m Kraularme GA1 mit Pullbuoy/Fußfessel – 8x50 [25m Kraul Spurt mit Fußfessel ohne PB + 25m locker – Pause 30x] – 400-800m Kraularme GA1 mit Pullbuoy
- **Tag 7 und 8:** 200m Einschwimmen – 4x150m 50 Beine, 50m mit Faust, 50 gL P: 30s – 3x150 im Wechsel, 25Rü/Br/Kr P: 30s – 2x150 25m Spurt, 125m locker P:30s – 8x50 Beine flüssig 20s Pause – 100 locker – 8x50 [25 Brust Arme Sprint mit Brett zwischen den Beinen + 25m Beine locker, P: 20x] – 200m aus
- **Tag 9 und 10:** 200m einschwimmen – 8x50 Mini Lagen im Wechsel Beine und gante Lage P 20s – 4x100 Chaos Lagen in wechselnder Reihenfolge P 20s, - 100 locker – 4x100 Lagen GA1 , P 40s - 4x300m [50+100+150,/ 50m= kein Kraul. 100m = Lagen rückwärts, 150m = 3Lagen in wechselnder Reihenfolge] – 100m aus