

Trainingsplan vom 14.10.2011 (Freitagabend)						
Röbel Müritztherme, 25m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
400m	Einschwimmen	100m Kaul (Technikübungen) 100m Brust (Technikübungen) 100m Kaul (Technikübungen) 100m Brust (Technikübungen)		400	400	
4x800m	Kraul	800m: mit Pullboy + Paddles 800m: mit Pullboy 800m: g. L. 800m: mit Flossen (50m Beine + 50m g. L.)		3200	3600	400
50m	Lockerschwimmen	Altdeutsch		50	3650	
7x100m	Kraul/Delphin Pyramide	100m: 75 Kraul + 25 Delphin 100m: 50 Kraul + 50 Delphin 100m: 25 Kraul + 75 Delphin 100m: 100 Delphin (mit Flossen) 100m: 25 Kraul + 75 Delphin 100m: 50 Kraul + 50 Delphin 100m: 75 Kraul + 25 Delphin		700	4350	
50m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug Delphin Beinschlag		50	4400	
4x300m	Lagen Wechsel auf 75	300m: Arme 300m: Beine 300m: Gleiten 300m: g. L.		1200	5600	300
50m	Lockerschwimmen	beliebig		50	5650	
2x200m	Hauptlage	steigern von 1 auf 2 auf Start und Wenden achten		400	6050	
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	6250	700