

Trainingsplan vom 10.10.2011 (Montagabend)						
Röbel Müritztherme, 25m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
400m	Einschwimmen	100m Kraul Arme + Delphin Beinschlag 100m Rücken Doppelarmzug + Delphin Beine 100m Brust Arme + Kraul Beinschlag 100m Rücken Armzug + Delphin Beine		400	400	
10 x 200m	Kraul	2 x 200m: 3er-/4er-Zug 2 x 200m: 5er-/4er-Zug 2 x 200m: 3er-/6er-Zug 2 x 200m: 5er-/4er-Zug 2 x 200m: 3er-Zug (wie im Wettkampf) steigern von 6 auf 10	30 sek.	2000	2400	
100m	Lockerschwimmen	50m Kraul Achselberühr. + 50m Kraul gleiten		100	2500	
4 x 100m	Beinschlag HL mit Flossen	10 Delphinkicks, hohes Tempo (Puls ca. 180)	40 sek.	400	2900	400
100m	Lockerschwimmen	Rücken mit Achselberührung		100	3000	
3x4x100m	HL	4 x Arme auf die Technik achten 4 x 100m Beine steigern von 1 auf 3 4 x 100m g.L. 6er-Zug Kraul/3er-Zug Delp.	20 sek. 1:40 min	1200	4200	300
100m	Lockerschwimmen	Rücken-Doppelarmzug + Delphin Beinschlag		100	4300	
8 x 50m	Beinschlag	4 x 50m: 2. Lage (steigern von 1 auf 4) 4 x 50m: 3. Lage (steigern von 1 auf 4)		400	4700	400
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	4900	1100
		HL = Hauptlage		4900		