

Trainingsplan vom 31.05.2011 (Dienstag)						
West-Bad, 50m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
500m	Einschwimmen	100m Kraul Arme + Delphin Beine 100m Rücken Arme + Delphin Beine 100m Brust 3 Züge über + 2 unter Wasser		500	500	
2 x 800m	Freistil	1 x 800m mit Flossen auf den Beinschlag und eine hohe Wasserlage achten 1 x 800m g. L. (100m 3er- + 100m 5er-Zug im Wechsel)	40 sek.	1600	2100	
100m	Lockerschwimmen	Rücken-Doppelarmzug + Brust Beinschlag		100	2200	
16 x 50m	Lagen	Wechsel auf 50m 8 x 50 Frequenz steigern von 1 auf 50m 8 x 50m 35 m Technik + 15m Sprint	40 sek. 1 min	800	3000	
100m	Lockerschwimmen	Rücken mit Achselberührung		100	3100	
3x4x100m	Hauptlage	4 x 100m Arme auf die Technik achten 4 x 100m Beine kräftiger Abstoß 4 x 100m g. L. steigern von 3 - 4	30 sek.	1200	4300	400
100m	Lockerschwimmen	Rücken-Doppelarmzug + Delphin Beinschlag		100	4400	
8 x 50m	Beinschlag- Rücken	ohne Brett Hüfte hoch, Fußspitzen aus dem Wasser	30 sek.	400	4800	400
8 x 50m	Delphin Hypoxie	25m Beinschlag getaucht + 25m ganze Lage 3-er oder 4-er-Zug	auf Zeit 40 sek.	400	5200	200
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	5400	1000