

Trainingsplan vom 11.10.2011 (Dienstagnachmittag)						
Röbel Müritztherme, 25m Bahn						
Meter	Übung	Übungsinhalte u. Schwerpunkte	Pause	Meter	Gesamt	Beine
10 min.	Gymnastik	Aufwärmen, dehnen, lockern				
600m	Einschwimmen	100m Rücken (Doppelarmzug + Kraul Beine) 100m Kraul (50 Hund + 50 Ente) 100m Brust (50 Gleiten + 50 Diagonal) 100m Kraul (50 Achsel + 50 Po-Achsel-Kopf) 100m Delphin (Gleiten mit Flossen) 100m Kraul (50 Hühnchen + 50 Abschlag)		600	600	
4x400m	Kraul	400m: mit Pullboy + Paddles 400m: mit Pullboy 400m: mit Paddles 400m: g.L. 3er-/4er-Zug im Wechsel		1600	2200	
50m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug + Delphin Beinschlag		50	2250	
5 x 200m	Lagen	steigern von 1 auf 5 ordentliche Wenden + Kräftig abstoßen + 10 Delphin Kicks unter Wasser		1000	3250	
50m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug + Brust Beine		50	3300	
9 x 100m	Beinschlag mit Flossen	100m: 50 Rücken + 50 Delphin 100m: 50 Delphin + 50 Kraul 100m: 50 Kraul + 50 Rücken das Ganze x 3		900	4200	900
100m	Lockerschwimmen	beliebig		100	4300	
12 x 50m	Hypoxie	25m Delphin Beine getaucht + 25m Rücken 25m Brust getaucht + 25m Kraul 25m Kraul Beine getaucht + 25m Rücken das Ganze mal 4		600	4900	
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	5100	900