

Trainingsplan vom 12.10.2011 (Mittwochabend)						
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)		400	400	
5x500m	Kraul	500m: mit Pullboy + Paddles 500m: mit Pullboy 500m: mit Paddles 500m: g. L. 500m: mit Flossen (50m Beine + 50m g. L.)		2500	2900	250
50m	Lockerschwimmen	Altdeutsch		50	2950	
4x400m	Lagen	400m: Arme (Wechsel auf 50) 400m: Beine (Wechsel auf 100) 400m: Gleiten (Wechsel auf 100) 400m: g. L. (Wechsel auf 50 bzw. 100)		1600	4550	400
50m	Lockerschwimmen	Rücken Doppelarmzug Delphin Beinschlag		50	4600	
3x300m	Kraul	300m: 3er-/4er-Zug 300m: 3er-/5er-Zug 300m: 3er-/4er-Zug		900	5500	
50m	Lockerschwimmen	beliebig		50	5550	
2x200m	Lagen	200m: Beine 200m: g. L.		400	5950	200
200m	Ausschwimmen	beliebig		200	<b>6150</b>	850