



Schwimmtraining 3 (25m Schwimmbecken)

Dauer ca. 75 Minuten, 2600 m

www.team-advantage.ch

Distanz	Übung	Totaldistanz
8x25 m	Beinschlag mit 6x linker Arm, 6x rechter Arm wechseln....	200 m
200 m	Crawl locker 80%	400 m
8x25 m	Brust mit Crawlbeinschlag	600 m
8x50 m	25m Crawlbeinschlag mit Brettli, retour Crawl mit Brettli zwischen den Beinen	1000 m
8x 25 m	Brust Tauchzug mit Delphinbeinschlag, locker	1200 m
4x 200 m	Crawl mit oder ohne Brettli (Pullboy) zwischen den Beinen, mit je 30 Sekunden Pause	2000 m
8x 25 m	Rückenlage nur mit Beinschlag	2200 m
8x 25 m	Delphinbeinschlag mit 6x linker Arm, 6x rechter Arm wechseln.....	2400 m
200 m	Ausschwimmen, kein Crawl	2600 m

Sponsoringpartner

