



Schwimmtraining 4 (25m Schwimmbecken)

Dauer ca. 75 Minuten, 2500 m

www.team-advantage.ch

Distanz	Übung	Totaldistanz
8x25 m	Beinschlag mit 6x linker Arm, 6x rechter Arm wechseln....	200 m
8x25 m	Brust (vorne) mit Brettli zwischen den Beinen	400 m
8x25 m	Brust mit Crawlbeinschlag	600 m
6x150 m	Crawl (optional mit Brettli oder Pullboy) 90%, jeweils 30 Sekunden Pause,	1500 m
8x 25 m	Crawl Sprint 15 m 100% und Rest ausschwimmen	1700 m
8x 25 m	Brust Tauchzug mit Delphinbeinschlag,	1900 m
4x25 m	Rückenlage nur mit Beinschlag	2000 m
8x25 m	Delphinbeinschlag mit 6x linker Arm, 6x rechter Arm wechseln.....	2200 m
4x25 m	Delphin, 1x linker Arm, 1x rechter Arm, 1x ganze Lage wiederholend....ganze Länge	2300 m
200 m	Ausschwimmen, kein Crawl	2500 m

Sponsoringpartner

