



Schwimmtraining 7 (25/50 m Schwimmbecken)

Dauer ca. 90 Minuten, 3700 m

Training von Sabrina Achleitner

www.team-advantage.ch

Distanz	Übung	Totaldistanz
	Einschwimmen	
100 m	Kraul Fokus - Schulterrotation	100 m
4x50 m	25 m Shark/ 25 m normal gL 1:15	300 m
100 m	Kraul Fokus - Schulterrotation	400 m
4x50 m	25 m 2-Punkte Abschlag Hüfte-Schulter Rotation über Längsachse retour 25 m normal	600 m
100 m	Kraul Fokus - Schulterrotation	700 m
	Leichte Vorbelastung	
2x50 m	Davon 10 m voll aus 0 bitte kein Abstoss und keine Atmung, 40 m Choice 1:15 Abgang	800 m
4x50 m	Davon 15 m voll aus 0 bitte kein Abstoss und keine Atmung, 35 m Choice 1:15 Abgang	1000 m
6x50 m	Davon 20 m voll aus 0 bitte kein Abstoss und keine Atmung, 30 m Choice 1:15 Abgang	1300 m
	Hauptset Flossen + gr Paddles anziehen	
4x100 m	DPS + gr Paddles Kraul 1:40 / 1:50 Abgang	1700 m
200 m	Paddles weg locker Rückenkraul	1900 m
4x100 m	Flossen Paddles an DPS + Pull Kraul 1:30 / 1:40 Abgang	2000 m
200 m	Paddles weg locker Rückenkraul	2500 m
2x100 m	Flossen Paddles an Kraul Zielzeit 1:15 und schneller 1 Min Pause dazwischen	2700 m
200 m	Paddles weg locker Rückenkraul	2900 m
3x200	1. mit PB Schnorchel Technik korrekt 2. easy mix 3. so schnell ku kannst	3500 m
	Ausschwimmen	
200	Kein Kraul	3700

Es gibt nur eine beschränkte Anzahl Plätze.

Sponsoringpartner

