

## Trainingsplan für 1 Stunde

Strecke	Summe	Beschreibung	Pause
400m	400	Einschwimmen	
2 x 100m	200	15m Spurt Freistil vom Startblock + 85m Freistil locker	30s
8 x 50m	400	15m Delfin-Beine Spurt dabei Brett senkrecht stellen + 35m Kraularme	30s
100m	100	locker Schwimmen	
8 x 50m	400	25m Kraul-Abschlag mit Handpaddles* und Delfin Beine + 25m Kraul mit Handpaddles*	30s
2 x 100m	200	25m Brust-Arme mit Brett zwischen den Beinen + 25m Kraul Beine locker + 25m Brust Beine GA2 + 25m Kraul-Arme locker	30s
200m	200	Rücken und Kraul (Wechsel nach jeweils 25m)	

**Gesamtdistanz:    1900**

