

Love with 50s

400m ein (im Wechsel 75m Kraul/ 25m Brust Arme Kraul Beine)

12x50 (jeder 4. all out), Pause 0:15

10x50 (jeder 4. all out), Pause 0:20

4x50 (jeder 2. all out), Pause 0:25

200 Kraul langsam

200m Brust ausschwimmen

Ausdauerschwimmen

200 m einschwimmen

5*400m langsam (auf Technik achten)

200 m Nebenlage ausschwimmen

Quälende 50er

300m einschwimmen

4x50m (1 schnell/ 3 langsam), P 0:20

100m ganz langsam, Pause 1min

4x50 (2 schnell/2 langsam), P 0:20

100m langsam, Pause 1min

4x50m (3 schnell/ 1 langsam), P 0:20

100m (50m schnell und direkt 50m noch schneller)

600m ausschwimmen (3x 100 Kraul/ 3*100 Brust im Wechsel)

Pullbouy 1

200m locker einschwimmen

2x100m (25m einarmig links/ 25m einarmig rechts/
25m abschlagen/ 25m Kraul), Pause 0:20

15x100m Pullbuoy only, Pause 0:25

200m Nebenlage aus

Atemtraining 1

200m einschwimmen

8x50m 3er- Zug, P 0:10

8x50m 4er- Zug, P 0:15

8x50m 5er- Zug, P 0:20

300m aus Pullbuoy only locker ausschwimmen

Distanztrichter mit Pullbuoy 1

400m Kraul easy, P 0:45

300m Kraul easy, P 0:45

200m Kraul easy, P 0:30

2x100m Kraul, P 0:20

4x50m Kraul, P 0:15

8x25m Kraul, P 0:10

100m Brust ausschwimmen