



SWIMTRAINING

BY ANA / WWW.WAYTOIRONGIRL.CH

Aufwärmen an Land

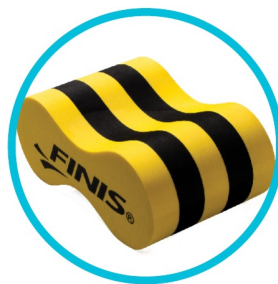
- Armkreisen rechts, links & gegengleich
- Hüpfen an Ort und Stelle
- Schultern dehnen

200 Meter Einschwimmen

400 Meter Technik

1800 Meter Hauptblock

200 Meter Ausschwimmen



TECHNIK

2 x 4 x 50 Meter

25 Meter Technik

25 Meter ganze Lage

Schwerpunkt Armzug

- Scheibenwischer
- Po-Achsel-Kopf
- Abschlag
- Faustschwimmen

Pause: 30s

HAUPTBLOCK

4x 300 Meter

25m Delfin /50m Rücken /75m Brust /150m Kraul

Pause: je 30s

100 Meter locker kein Kraul

10x 50 Meter

Kraul Arme mit Pullbuoy

Pause 15s