

- 50 m locker schwimmen, beliebig
- 6 x vom Beckenrand abstoßen, Arme nach vorn strecken, Kopf auf das Wasser legen mit Blickrichtung zum Boden, nur Kraulbeinschlag,

- 100 m ausschwimmen
- 3 x in Bauchlage mit dem Brett nur Kraulbeinschlag (ca. 15 m), den Rest der Bahn entspannt Brustbeinschlag schwimmen
- 50 m locker schwimmen, beliebig
- 50 m mit dem Brett zwischen den Oberschenkeln in Rückenlage, nur Arme
- 100 m ausschwimmen

WOCHE

2

2x

**Einführung Schwimmbrett + Beinschlag**

- 100 m einschwimmen
- 2 x in Rückenlage, der Kopf liegt auf dem Brett, Hände halten das Brett seitlich. Nur Kraulbeinschlag, so weit wie möglich, den Rest der Bahn entspannt Brustbeinschlag schwimmen
- 50 m locker schwimmen, beliebig

- 3 x in Bauchlage mit dem Brett nur Kraulbeinschlag (ca. 15 m), den Rest der Bahn entspannt Brustbeinschlag schwimmen
- 50 m locker schwimmen, beliebig
- 50 m mit dem Brett zwischen den Oberschenkeln in Rückenlage, nur Arme
- 100 m ausschwimmen

WOCHE

3

2x

**Einführung Pull-Buoy + Armzug**

- 100 m einschwimmen
- 5 x mit dem Pull-Buoy zwischen den Oberschenkeln vom Beckenrand abstoßen, Kraularmzüge, ohne zu atmen, so weit wie möglich, und dann zurück zum Beckenrand
- 100 m locker schwimmen, beliebig
- Am Beckenrand festhalten, Ganzkörperstreckung und Kraulbeinschlag. Nur zu einer Seite atmen (etwa 20-30 Sekunden), Pause und zur

- anderen Seite atmen. Pause. Dann im Wechsel rechts einatmen, unter Wasser ausatmen und links einatmen
- 50 m locker schwimmen, beliebig
- 5 x mit dem Pull-Buoy zwischen den Oberschenkeln vom Beckenrand abstoßen, Kraularmzüge und ein paar mal nur zu einer Seite atmen; ggf. den Rest locker auf dem Rücken schwimmen oder zurück zum Beckenrand
- 100 m ausschwimmen

WOCHE

4

2x

**Brett + Pull-Buoy**

- 100 m einschwimmen
- 3 x in Bauchlage mit dem Brett nur Kraulbeinschlag, so weit wie möglich, den Rest der Bahn entspannt Brustbeinschlag schwimmen
- 100 m locker schwimmen, beliebig
- 4 x mit dem Pull-Buoy zwischen den Oberschenkeln vom Beckenrand abstoßen, Kraularmzüge und ein paar mal nur zu einer Seite atmen; ggf. den Rest locker auf dem Rücken

- schwimmen oder zurück zum Beckenrand. Dann nur zur anderen Seite atmen (also 2 x links und 2 x rechts).
- 100 m locker schwimmen, beliebig
- 2 halbe Bahnen mit Brett unter dem Kopf Kraulbeinschlag in Rückenlage, den Rest Brustbeinschlag.
- 100 m ausschwimmen



**HALBZEIT!**

WOCHE

5

2x

**Atmung**

- 100 m einschwimmen
- 4 x mit Pull-Buoy abstoßen vom Beckenrand, Arme nach vorne strecken, dann Abschlagarmzug (kompletter Armzug rechts, kompletter Armzug links, usw.), ohne zu atmen, so weit wie möglich, dann in Rückenlage entweder locker zurück oder die Bahn zu Ende schwimmen.
- 100 m locker schwimmen, beliebig
- 4 x mit dem Pull-Buoy abstoßen vom Becken-

- rand und Abschlagarmzug, bei jedem Armzug atmen, soweit wie möglich, dann in Rückenlage entweder locker zurück oder Bahn zu Ende schwimmen.
- 4 x abstoßen vom Beckenrand und komplette Kraulbewegung (etwa 15 m), dabei auf die Atmung achten, den Rest der Bahn ganz gemütlich Brust schwimmen.
- 100 m ausschwimmen

WOCHE

6

2x

**Wasserlage + 25m kraulen am Stück**

- 100 m einschwimmen
- 4 x abstoßen vom Beckenrand, ¼ Drehung und auf der Seite nur Beinschlag (etwa 10-15 m), den Rest entspannt ausschwimmen
- 100 m locker schwimmen, beliebig

- 25 m durchkraulen (nur Arme) mit dem Pull-Buoy, ggf. Rest der Bahn beliebig schwimmen
- 100 m locker schwimmen, beliebig
- 25 m durchkraulen (komplette Bewegung), ggf. Rest der Bahn beliebig schwimmen
- 150 m ausschwimmen

WOCHE

7

2x

**Kraulstrecke verlängern**

- 100 m einschwimmen
- 25 m durchkraulen mit dem Pull-Buoy, abstoßen und noch ein paar Meter (25 m + 10 m) kraulen; im 50-m-Becken etwas über die Mitte schaffen
- 100 m locker schwimmen, beliebig
- 25 m durchkraulen, abstoßen und noch ein

- paar Meter (10 m) kraulen; im 50-m-Becken etwas über die Hälfte schaffen
- 100 m locker schwimmen, beliebig
- 25 m durchkraulen, abstoßen und noch ein paar Meter (10 m) kraulen; im 50-m-Becken etwas über die Hälfte schaffen
- 100 m sehr gemütlich ausschwimmen