



Mittelstrecken Training

400	Einschwimmen (frei)	400
4x50 / 8x50 / 4x50		800
	4x50 Paddeln vorne oder hinten 8x50 erste Lage technische Übungen 4x50 Paddeln seitwärts Pause 10"	
4x200 / 2x400 / 4x200		2400
	4x200 Freistil (Lange Armzüge) 2x400 Freistil 4x200 Freistil (Lange Armzüge) Startzeit 200er 3'15" Puls 140-150 400er 6'15" Puls 150-160	
Hauptmerkmal:	Lange Armzüge, hoher Ellbogen alles 3er Atmung (oder 3er/2er) Saubere Rollwenden 6er oder 4er Beinschlag	
150	Locker (kein Freistil)	150
8x50	Frei (kein Freistil) Steigern 1-4 Steigern 5-8 Start 1'	400
200	Ausschwimmen	150
	Total	4'300

Startzeiten sind für Schimmer mit Bestzeit über 100 Freistil bis 1'15"

