

## Schwimmtrainingsplan 17

Von Karsten Kessler

Trainingszeitraum: Januar - März

Schwerpunkt: Regeneration

Gesamt: 1500m (0:45h)

Strecke (m)	Aufgabe
<b>300</b>	Ein: ruhiges Dauerschwimmen
<b>300</b>	Lagen: 50 Brust u. 50 Rücken im Wechsel
<b>200</b>	Kraul-Wasserfühlen: Ich gleite ganz langsam, locker und mit langen Zügen durch das Wasser. Ich greife und spüre das Wasser bei jedem Zug intensiv
<b>100</b>	Brust: ganz locker
<b>100</b>	Rücken: ganz locker
<b>300</b>	Kraul-Technik: je 50m Kraul-Dehnung (s. Ü1 aus Technikplan), Kraul-Lockerung (Ü2), Kraul-Abschlag (Ü5) und Kraul-Oberschenkelfassen (Ü4) im Wechsel, langsam u. konzentriert schwimmen
<b>200</b>	Aus: ruhiges Dauerschwimmen