

KRaul Beine Vertikal

BELiebig

BRust Beine

200

1000

SCULL - FRONT
Ohne beinschlag ausführen.

S-FR-Kopf am Oberarm angelegt halten.
Zum Atmen Kopf leicht zur Seite drehen.

mit
schwimm

WASSERLAGE

TRAININGSPLAN - WALHAI

WOCHE 1

TP 1 / Kraultechnik - Armzug und Wasserlage

EIN / SCHWIMMEN	NEU / TÜ /	ÜBEN / AUSDAUER	AUS / SCHWIMMEN
200 BEL 200 KR 15 SCULL H AB + 15 2-er AZ + 20 KR G 	2x 50 25 SCULL T B + 25 KR G 2 x 50 25 ZW AZ + 25 KR G 2 x 50 25 UNTER W KR +25 KR G 2 x 50 KR LANGE AZ	8 x 100 KR 1.PB 2.PB 3.1 BEI /1 AZ 4. KR L AZ 	200 DEL BEI KOMBI Seitlich L / R Bauch / Rückenlage 200 BEL
400	400	800	400
			2000

TP 2 / Kraultechnik - Armzug und Ausdauer GA1

EIN / SCHWIMMEN	NEU / TÜ /	ÜBEN / AUSDAUER	AUS / SCHWIMMEN
200 BEL 200 S F R/L FLO	2x 50 25 KR BEI + 25 KR G 2 x 50 25 SCULL VORNE + 25 KR G 2 x 50 25 KR AB +25 KR G 2 x 50 KR LANGE AZ	16 x 50 1. - 3. KR ST 1' 4. BR / RÜ ST 1' 15" 	200 RÜ ZW AZ 200 BEL
400	400	800	400
			2000