

## Schwimmpfan Technik II

---

### Warm up

- 100m Crawl normal, nach Wendung mind. 5m gleiten unter Wasser! (Pfeil)  
50m Rückencrawl mit Delfinbeinschlag  
100m Crawl je 25m 3,4,5,6,7,6,5,4 Beinschläge auf einen Armzug  
50m Rückencrawl mit Brustbeinschlag  
100m Crawl mit Flossen 50m locker, 50m Sprint

### Core

- 400m 25m Crawl zügig mit Flossen, Crawlwende, gleich ½ Länge tauchen,  
(=8x50m) ½ Länge locker Crawl, Wendung und wieder von vorne  
tauchen abwechselnd Delfinbeinschlag/Crawlbeinschlag  
**ACHTUNG:** keine Pause! Körperspannung, Beinschlag kommt aus Hüften!

- 600m 1. 50m Delfin, je 2 Armzüge links, 2 Armzüge rechts  
(=4x150m) 50m Delfinbeinschlag auf dem Rücken  
50m Delfin normal  
2. 50m Rückencrawl, Abschlag (Trinkflasche immer in Luft übergeben)  
50m Rückencrawlbeinschlag  
50m Rückencrawl  
3. 50m Brust: je 2 Beinschläge auf 1 Armzug  
50m Brustbeinschlag zügig (egal ob Rücken- oder Bauchlage)  
50m Brust  
4. 50m Crawl, Hand berührt immer Hüfte, Schulter, Kopf; Abschlag vorne,  
immer Flasche übergeben  
50m Crawlbeinschlag  
50m Crawl

**ACHTUNG:** immer versuchen zu gleiten, v.a. bei ganzer Lage!

- 8x100m Crawl zügig, zwischen Serien 15sec Pause  
1.,3.,5.,7. Serie: Betonung Gleitphase, weit vorne mit Hand ins Wasser  
stechen  
2.,4.,6.,8. Serie: Betonung Druckphase (spritzen am Ende der Bewegung)

### Cool down

- 200m locker Rückencrawl
- 

2400m

Notizen, Ergänzungen

---