

Schwimmplan Technik

Warm up

5x100m

1. Crawl normal
2. abwechselnd Crawl/Rückencrawl, wechseln nach je 10,9,8,...2,1 Züge
3. je 25m Crawlarme/Delfinbeine, Rückenarme/Brustbeine, Brustarme/Crawlbeine, Crawlarme/Brustbeine (oder beliebige Kombinationen)
4. Crawl: 25m Züge zählen, nächste 3x25m je 1 Zug weniger pro Länge
5. Crawl gleiten (max. 10 Züge pro 25m)

Core

2x100m

1. 100m Crawlbeinschlag mit Flossen: je $\frac{1}{2}$ Länge tauchen, $\frac{1}{2}$ Länge normal, Wendung und gleich wieder tauchen
ACHTUNG: Beinschlag kommt aus den Hüften!
2. 100m Delfinbeinschlag auf dem Rücken mit Flossen

4x200m

1. Crawl mit Flossen: 4 Schläge Zug-/Druckphase, 4 Schläge Rückholphase, 4 Schläge Gleitphase (ev. mit Brettli)
2. Rückencrawl: mit Finger einen möglichst grossen Kreis „zeichnen“, Schultern ausdrehen bei Armzug, kontinuierlicher Beinschlag
3. je $\frac{1}{2}$ Länge tauchen Brustzug (Betonung der Druckphase und jeweils noch gleiten nach Brustbeinschlag), 1,5 Längen locker Brust (gleiten!)
4. Armzug mit Poolbuoy (oder leere Wasserflasche zwischen Beine klemmen), Betonung auf hohen Ellbogen, „Spinne“, Oberkörper dreht immer mit

4x25m

- 15sec Crawlbeinschlag gegen Wand und gleich $\frac{1}{2}$ Länge Crawl Sprint, $\frac{1}{2}$ Länge locker Crawl

Cool down

200m

- Crawl locker, gleiten, Beinschlag nicht vergessen ☺

1800m

Notizen, Ergänzungen
