

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 2

TP 1 / Kraul -, Rückentechnik

EIN / SCHWIMMEN	NEU / TÜ /	ÜBEN / AUSDAUER	AUS / SCHWIMMEN
200 BEL 200 RÜ 20 SCULL B W + 30 RÜ ZW AZ 	4 x 50 RÜ TÜ 1.,2. S F RÜ 3.,4. S F RÜ 6-er 100 RÜ G 4x 50 KR TÜ 1.,2. S F KR 3.,4. S F 6-er 100 KR G	12 x 50 KR ST 1' 1. 2. KR GA1 3. KR STG 4. BEL LOCK 	200 RÜ BEI FLO 200 BEL
400	600	600	400
			2000

TP 2 / Kraulbeinschlag, Armzug und Ausdauer GA1

EIN / SCHWIMMEN	NEU / TÜ /	ÜBEN / AUSDAUER	AUS / SCHWIMMEN
200 BEL 200 S F R /L FLO 4x 50 15" KR BEI V +25 KR BEI RO + 25 KR G	4 x 50 15" KR BEI V +15 S F R/L +35 KR G 4 x 50 15 S F 3-er +35 KR G 4 x 50 15 KR BEI SP +35 KR G	50 KR BEI 100 KR PB 150 KR G 200 KR PB 150 KR G 100 KR PB 50 KR BEI	200 RÜ ZW AZ 200 BEL
600	600	800	400
			2400