

# 31.08.2020 - Rettungsschwimmen (Wassergewöhnung)

Distanz	Ges	Art	Bemerkung
100/100	200	R/B	Einschwimmen
50/25/25	300	Rückwärts Wanne/K/R	Füße voran
2 x 50	400	25/25 Kr max/locker	Startsprung, P 0:30
2 x 50	500	25/25 T max/locker	Startsprung, P 0:30
400	900	K An jeder Wand: Maximal abstoßen + gleiten (keine Bewegung), bei Stillstand einmal abtauchen, Sprint zur Mitte, normal weiter	Kein Atmen während Gleitphase und vor dem Abtauchen
4 x 50	1100	K/R Partnerschwimmen Person 1: R Ar Person 2: K Be	W 50
2 x 100	1300	D/B je ein kompletter Schwimmzug	P 0:30
300	1600	K Atem-Pyramide 3,3,5,5,7,9,9,7,5,5,3,3	W 25 Auf ordentliche Wende achten, kein Festhalten
(2 x) 200	b.B.	B	A 4:00 Auf ordentliche Wende + Tauchphase achten

# 03.09.2020 - Schwimmen (Wassergewöhnung)

Distanz	Ges	Art	Bemerkung
			<b>Einschwimmen</b>
200	200	K / R / B / K rü (50)	
			<b>Hauptteil</b>
4x50	400	L 15 max / 35 bel locker	P 0:20
5 x 100	900	Ar / Be (50) K,K,R,B,B	P 0:20 ~ 0:30
2 x 50	1000	D / B je ein kompletter Schwimmzug	P 0:20
100	1100	1 K Armzug, 1 Delphin-Sprung (50) Normale Delphinsprünge (25) R Gleichschlag (25)	
6 x 100	1700	K Ar K sl K ges lang R Poolboye auf Stirn R sl Poolboye af Stirn R ges lang	A 2:00  A 2:30
2 x 50	1800	T nach jedem Abtauchen und jedem dritten Tauchzug 5s ohne Bewegung liegen	So viele Tauchgänge wie nötig um 50 zu absolvieren.
			<b>Ausschwimmen</b>
300-400	2100	bel	

Distanz	Ges	Art	Bemerkung
...	...	...	... <b>Einschwimmen</b>
400	400	K / R / B / K (100)	
...	...	...	... <b>Hauptteil</b>
4x50	600	K Be / B Ar	P 0:20 W 50
4x100	1000	K / K / R / R	Technisches Schwimmen A 2:00/2:30
2x50	1100	K / R	P 1:30 BZ 6
2x200	1500	K / B Schnelle Wenden (~10m Ansprinten)	Technisches Schwimmen Lange Tauchphasen
-	1500	4 mal in Ruhe Luft ablassen, solange wie möglich ohne Bewegung auf Boden liegen	Pause ausreichend wählen, am besten alle Zusammen abtauchen lassen
4x25	1600	Start aus Ruhe, soweit wie möglich 1. 15s liegen, 1 Tauchzug 2. 10s liegen, 2 Tauchzüge 3. 5s liegen, 3 Tauchzüge 4. 0s liegen, 4 Tauchzüge	
2x50	1700	Soweit wie möglich Tauchen, nach jedem dritten Zug 5s liegen	So viele Tauchgänge wie nötig um 50m zu absolvieren
...	...	...	... <b>Ausschwimmen</b>
300	2000	bel (Ar, Be, K, DS, ..)	

## 10.09.2020 - Schwimmen (GA)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung
				<b>Einschwimmen</b>
200	200	Bel		
100	300	Be / Ar Bel	W 50	
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen
2x50	500	2 Starts Bel	~20m max, ruhig bis Ende	(Auf Spannung am Block und Tauchphase achten)
				<b>Hauptteil (Flossen)</b>
3x200	1100	1. K / R 2. K sl 3. R Be / R sl	W 100 3er/5er Atmung (50) W 50	Quasi Einschwimmen Technisches Schwimmen (Fokus: Arme/Atmung)
2x200 (3x200)	1500	1. K 2. R 3. (K)	10 + 15 max BZ 3 / 6 P 0:40	10m <b>vor</b> und 15m <b>nach</b> jeder Wende Sprint (inkl. Schnelle Wende bzw. Start/Ende) Wirklich <b>bewusst</b> schnell und <b>mindestens</b> 10m tauchen
2x50	1600	1. DS 2. T		Entspannt soweit wie möglich
				<b>Ausschwimmen mit Flossen</b>
400	2000	Ar / Be / Ges	Mindestens 100 von jedem	

Einschwimmen: Individuelles absolvieren der Strecken ohne große Pausen. Wenn deutlich eher fertig 2 zusätzliche Starts üben

Technisches Schwimmen: Nicht zu schnell, aber bewusst auf korrekte Bewegungsabläufe und Aufgabenstellung achten

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung
				<b>Einschwimmen</b>
200	200	Bel		
100	300	Be / Ar Bel	W 50	
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen
				<b>Flossen</b>
100	500	Bel		
2x50	600	K / R	25 max / 25 bel	15 Tauchphase
				<b>Hauptteil</b>
3 x 100	900	1. K Be 2. D Be 3. R Be	Je 25 Widerstand Schwimmen / 25 normal im Wechsel	Bei Widerstand ein Brett <b>quer</b> (orthogonal) zum Wasser halten
4 x 50	1100	1. D sl	25 D Be Tauchen / 25 D sl	Versuchen die 25 T jedes mal zu schaffen
3 x 200	1700	1. K 2. R 3. D sl (o. K)	Schnelle Wenden: 5 + 15 max (auch nach dem Start!)	5m <b>vor</b> der Wende bis 15m <b>nach</b> der Wende schnell, Tauchphase <b>mind.</b> 10m
				<b>Ausschwimmen</b>
200	1900	Ar / Be / Ges		Ohne Flossen

**Optional** (nach Ende des Hauptteils):

- 2 x 50 Sprints mit Flossen und Start
- 2 x 50 D Be Tauchen
- 2 x 50 Transportschwimmen
- bel längere Flossenstrecke

## 17.09.2020 - Schwimmen (Test)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung
				<b>Einschwimmen</b>
200	200	Bel		
100	300	Be / Ar Bel	W 50	
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen
				<b>Hauptteil</b>
6 x 100	1000	K	Test (BZ 6)	Zeitnahme A 4:00 (4:30) Abstand 0:15
100	1100	Bel		
-	-	Bel	Wendentraining	Etwa 15m lockeres Anschwimmen, aber Fokus auf schnelle und saubere Wende + kleine Tauchphase
				<b>Ausschwimmen</b>
200	1900	Ar / Be / Ges		

Test: Tempo so wählen dass alle Durchläufe zusammen so schnell wie möglich sind. Also alle Durchgänge nahezu maximal schwimmen. Leistungsabfall sollte sichtbar sein zwischen erstem und letztem Durchgang.

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung
				<b>Einschwimmen</b>
200	200	Bel		
100	300	Be / Ar Bel	Jeweils 50m	
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen
				<b>Hauptteil</b>
2x100	600	K		5m <b>vor</b> der Wende schnell, Tauchphase <b>mind.</b> 10m
2x50	700		Paarweise Standardfesselschleppgriff	
				<b>Flossen</b>
100	800	Bel		
3x100	1100	1. K Be 2. D Be 3. R Be	Je 25 Widerstand Schwimmen / 25 normal im Wechsel	Bei Widerstand ein Brett <b>quer</b> (orthogonal) zum Wasser halten
4x50	1300	D Be / K	25 D Be Tauchen / 25 K	Versuchen die 25 T jedes mal zu schaffen
2x200	1700	1. K 2. R	Schnelle Wenden: 5 + 15 max (auch nach dem Start!)	10m <b>vor</b> der Wende schnell, Tauchphase <b>mind.</b> 10m
3x100	2000	K	Sprint	
				<b>Ausschwimmen</b>
200	2200	Ar / Be / Ges		

## 24.09.2020 - Schwimmen

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung
				<b>Einschwimmen</b>
200	200	Bel		
100	300	Be / Ar Bel	Jeweils 50m	
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen
2x50	500	2 Starts Bel	20-25m max	(für die langsameren ggf. Entfallen lassen)
				<b>Hauptteil</b>
200	700	K	BZ 3	Nochmal auf Wenden bzw Beine (Radfahrer) achten
8x50	1100	Lf	BZ 3 - 5 5. - 8. positiv	A: 1:10 (bis max 1:20 für alles) <i>1.-4. Zeit für Technikhinweise</i>
4x100	1500	L	BZ 3 - 5 1. D schnell 2. R schnell 3. B schnell 4. K schnell	A 2:30 (bis max 3:00)  <i>Schnell sollte erhöhte Frequenz bedeuten</i>
8x50	1900	Lf	BZ 3 - 5 1. - 4. negativ	A: 1:20 (bis max 1:30 für alles) <i>5.-8. Zeit für Technikhinweise</i>
				<b>Ausschwimmen</b>
200	2100	Ar / Be / Ges		

*Lf* .. Lagenfolge (1. Wdh: D, 2. Wdh: R, 3. Wdh:B, 4. Wdh:K, 5. Wdh: D ..usw.)

*Positiv*: normal beginnen, zum Ende der Bahn hin schneller werden, letzten 10m sollten sichtbar schnell sein.

*Negativ*: schnell beginnen, zum Ende der Bahn auf normales Tempo gehen, ersten 20m sollten sichtbar schnell sein (da Tauchphase).

Abgang bei diesen Aufgaben etwa so anpassen, dass die Leute um die 20-30s (auf 50m Strecken) und 30-40s (auf 100m Strecken) Pause **nach** dem **ersten** Mal schwimmen haben (wird entsprechend etwas kürzer wenn Wiederholungen zunehmen).

Abgang ~ Ankunftszeit + 20s (30s) nach erster Strecke



## 28.09.2020 - Rettungsschwimmen (Tauchzüge)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung
				<b>Einschwimmen</b>
200	200	Bel		
100	300	Be / Ar Bel	Jeweils 50m	
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen
				<b>Hauptteil</b>
8 x 50	800	B - Tü (50)	1. Ar 2. Be 3. Sl 4. Sl 5. 2 Ar / 2 Tauchzüge 6. 2 Ar / 2 Tauchzüge 7. 2 x 2 B Tauchzüge 8. 2 x 2 B Tauchzüge	Auf ordentliche Ausführung der Tauchzüge achten  7./8.: 2 Tauchzüge Brust so weit wie möglich. Bis 25m Markierung weiter schwimmen und dort wieder abtauchen.
100	900	Bel		<b>Flossen</b> Einschwimmen
400	1300	K		Richtig wenden ;)
4x50	1500	25 D-Be T	Rest beliebig	Auf die Delfin Beine beim Tauchen schauen
4x50	1700	K	Hascher, mit Partner	Siehe unten
				<b>Ausschwimmen</b>
200	1900	Ar / Be / Ges		

Brust Strecklage: 1 Armzug, 2 Beinschläge in der Position in der man sonst auch den normalen Beinschlag macht. - Also unter Wasser.

**Hascher:** Schwimmer 1 startet 5s vor Schwimmer 2. Schwimmer 1 muss an jeder roten Markierung (15,25,35) eine Vorwärtsrolle machen. Wenn Schwimmer 2 Schwimmer 1 einholt, muss Schwimmer 1 Schwimmer 2 den Rest beliebig transportieren. Also beide so schnell schwimmen wie sie können ;)

## 01.10.2020 - Schwimmen (Brust - Beginn Techniktraining)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung
				<b>Einschwimmen (&lt;12')</b>
200	200	Bel		
100	300	Be / Ar Bel	Jeweils 50m	
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen
				<b>Hauptteil</b>
4x100	800	L	BZ 3 1 D/R/B/K 2 R/B/K/D 3 B/K/D/R 4 K/D/R/B	P 0:30
4x50	1000	B	BZ 3 3. BZ 5	A 1:20 (bis max 1:30) Evaluation Technik
2x50	1100	B Be	Brett + Pullbuoy zw. Oberschenkel	P 0:10 Erläuterung B Be Technik
2x50	1200	B	Pullbuoy zw. Oberschenkel	P 0:15
1x		B Be	1' Wassertreten	Arme komplett über Wasser (-> Be Frequenz für Sprints)
<b>4 times</b>	2000			Dazwischen keine Pause
2x50	100	Bel Be	BZ 3 (moderat)	A 1:10 (bis 1:30)
1x100	200	B Be	BZ 5 (as fast as possible)	A 2:00 (bis 3:00)
				<b>Ausschwimmen</b>
100	2100	Bel		

Motivation:Kräftiger Beinschlag nötig um Oberkörper weit genug aus Wasser zu bringen um effektiv und schnell die Arme nach vorn zu führen. Vorbeugung Verletzungen.

Individuell Korrekturmaßnahmen durchführen: Pullbuoy zwischen Oberschenkel lassen, K/D Be statt B Be (Kniegeschädigte).

## 05.10.2020 - Rettungsschwimmen (Brust)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung
				<b>Einschwimmen</b>
200	200	Bel		
100	300	Be / Ar Bel	Jeweils 50m	
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen
				<b>Hauptteil</b>
4x50	600	Lf Be		P 0:15
(2x100)	(800)	L tech		(wenn noch 40 min Zeit sind)
4x200	1400	B	<b>1</b> 100 SI (Kick) / 100 Ges <b>2</b> 100 SI (Pull) / 100 Ges <b>3</b> 50 Ar / 50 Be / 100 Ges <b>4</b> 200 Ges	O 4:30 P 0:30
4x25	1500	K	Endlos-Staffel (25~) solange Zeit reicht	<b>Flossen</b> 2 Schwimmer pro Bahn möglich, mind 5 pro Team
				<b>Ausschwimmen</b>
100		Ar / Be / Ges		

### Durchführung Strecklage Brust:

- Kick (default): 2 Beinschläge + 1 Armzug
- Pull: 1 Beinschlag + 2 Armzüge

<https://www.youtube.com/watch?v=4cTL93rfogc>

### Anmerkungen:

- **Tauchzüge** beim Einschwimmen anschauen und ggf Hilfestellung geben
- **4x200** Aufgabe: BZ3 (default) bedeutet nicht erschöpftes Schwimmen sondern normales bis zügiges Tempo mit korrekter Technik. 4:30 als Orientierung für die Mehrheit, die Besseren sollten 3:45-4:00 schaffen. Ansonsten individuell nach oben setzen.
- *Achten auf:* Oberkörper aus dem Wasser bei Pull, Blick nach vorn unten - etwa 5 m vor einem auf den Beckenboden (nicht parallel zur Wasserkante)
- Schwimmer mit Schere schwimmen Aufgabe mit Pullbuoy zwischen Beinen (selbst variieren den auch mal wegzulassen)
- Korrekturen bitte nur nach vollen 200ern durchführen
- **Endlos Staffel:** an jeder 25 m Markierung mindestens 1 Schwimmer der Staffel, am Start mindestens 2.
- Jeder sollte es schaffen 4 mal zu schwimmen, besser wenn die Staffel 10 Minuten geht und jeder so viel schwimmen kann, wie er/sie schafft
- Staffel heißt schnell schwimmen! Kurzes Abtippen durch die Schwimmer
- Kann ggf variiert werden durch Transportschwimmen anstelle von Kraul

## 08.10.2020 - Schwimmen (Test)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung
				<b>Einschwimmen</b>
200	200	Bel		
2x50	300	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen
				<b>Hauptteil</b>
<b>Test</b>				Bitte zurück laufen
5x50	550	HS Be	BZ 6	A 4:00
5x50	800	HS Ges	BZ 6	
-	-	Bel	Individuell Techniktraining	
				<b>Ausschwimmen</b>
100		Bel		

### Test:

- Bitte nach Möglichkeit alle Zeiten stoppen und aufschreiben
- nur von einer Seite aus starten, mit Startsprung
- motivieren bei jedem Durchlauf alles zu geben
- Abgang unbedingt einhalten, Abstand zwischen Schwimmern 15"
- Kleine Technik Anmerkungen (vor allem zu niedrige Frequenz) auch zwischendurch
- Nur eine Schwimmart für alles! HS = Hauptschwimmart

### Individuelles Techniktraining Möglichkeiten:

- Längere Zusammenhängende Strecken (Wenden!)
- Wenden einzeln
- Brust Beine Wiederholung
- Brust Arme Technik: Daumen zur Nasenspitze, bevor sie nach vorn zurück gehen, oder übertriebenes Nach unten schauen bei der Atmung (nicht nach Vorn!)
- Brust Technik: Strecklage - Wechsel 2 Ar/ 1Be und 1 Ar/ 2Be mit Fokus auf Vortrieb den man durch die Beine bekommt
- Kraul Atmung, 3-4-5-7-9-11-13
- Tauchzüge Wiederholung (z.B. Versuchen mit einem Tauchzug und Abstoßen von der Wand 12-15m zu kommen): Details bei jedem Versuch variieren - zum Beispiel zurückführen der Hände unter dem Körper oder neben dem Körper, nach Vorn vs. nach Unten schauen mit dem Kopf

## 12.10.2020 - Rettungsschwimmen (Wiederholung B + BG)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung
				<b>Einschwimmen (ca 12'')</b>
200	200	Bel		
100	300	Be / Ar Bel	Jeweils 50m	
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen
				<b>Hauptteil (ca 15'')</b>
4x50	600	Lf Be		P 0:20
6x50	900	B	Technik 1 Ar: Daumen zur Nase 2 Ar: Tauchzüge 3 Ar: Fäuste 4 Ar hinten bei Be-Schlag 5 SI (Kick) 6 SI (Pull)	Normal B, Variation siehe DG
<b>Gruppe</b>				Wechsel nach 10''
1 10''	-	K/R	Wechsel 100m	<b>Flossen</b> Wende + Tauchphase(15)!
2 10''	-		Befreiungsgriffe Wdh	
2x50	+100	HS	BZ 6	A 1:30
				<b>Ausschwimmen</b>
100	+100	Ar / Be / Ges		

Für Neue: Flossen auslassen und an Land Befreiungsgriffe erklären

Für späte Gruppe: Kann auch auf einer Bahn nacheinander jeweils mit allen gemacht werden

Erläuterungen Technik

**1** Beim zusammenführen der Arme vor dem Körper Daumen die Nase berühren lassen

**2** Normal an Oberfläche schwimmen aber Ar-Bewegung durch Tauchzug ersetzen

**3** Hände zu Fäusten

**4** Tauchzug Bewegung der Arme, sodass sie unter dem Körper sind, wenn Beinschlag beginnt

**5 + 6** ..siehe letzte Woche

## 15.10.2020 - Schwimmen (GA I-II)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung	Dauer
				<b>Einschwimmen</b>	
200	200	Bel			0 (12)
100	300	Be / Ar	Jeweils 50m		
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen	
				<b>Hauptteil</b>	
2x50	500	D	25 BZ6 / 25 BZ2	A 1:15	12 (4)
4x50	700	B	1 Ar 2 ges pos 3 Be 4 ges pos	ohne P	17 (5)
3x200	1300	K	1 lang 2 druck 3 ges	P 0:30 - 0:45	23 (14)
4x200	2100	L/HS	L: 1/2/3/4 25 BZ6 Sonst BZ3 HS: 50sl/50pos	P 0:30 1x200=100L+100HS DG 1: 1. 25(L) BZ6 = D DG 2: 2. 25(L) BZ6 = R ..usw.	38 (18)
				<b>Ausschwimmen</b>	
200	2300	Bel			56 (4)

Motivation: Aufbau Grundlagenausdauer, Überprüfung Brust und Kraultechnik

pos.. Positiv (Steigerung zum Ende der angegebenen Distanz)

DG.. Durchgang

Dauer: **23 (14)**.. Sollte nach etwa **23** min beginnen und **14** min dauern.

# 19.10.2020 - Rettungsschwimmen (Kraul Technik/ Wassergefühl/ Flossen)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung	Dauer
				<b>Einschwimmen</b>	
200	200	Bel			0 (12)
100	300	Be / Ar	Jeweils 50m		
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen	
				<b>Hauptteil</b>	
2x50	500	B / Bel	25m BZ6/ 25m BZ2	<b>Flossen</b>	12 (4)
12x50	1000	K tech	<b>1+2</b> lang <b>3+4</b> double tapping <b>5+6</b> sl + druck <b>7+8</b> culling front+back <b>9+10</b> triple touch <b>11+12</b> Ges positiv	Beine nur zur Stabilisation nutzen, nicht zum schnellen Vorankommen. P 0:10 Alles etwa BZ2 (außer 11+12) Positiv = Steigerung auf 50m	18 (15)
1x400	1400	K	2 x [50Be / 50Side / 100Ges] BZ 2, schnelle Tauchphase	15m D Be Tauchphase, immer. Wenden!	34 (8)
10x50	1900	K	Tempo selbst einteilen	<b>1 + 2</b> A 1:20 <b>3 + 4</b> A 1:10 <b>5 + 6</b> A 1:00 <b>7 + 8</b> A 0:50 <b>9 + 10</b> A 0:40	43 (11)
				<b>Ausschwimmen</b>	
200	2100	Bel			55 (5)

Bemerkungen:

- Dauer einer Übung: **23 (14)**.. Sollte nach etwa **23** min beginnen und **14** min dauern.
- Wenn Zeit nicht ausreicht zugunsten von technik und der schnelleren Abgänge entscheiden. Sollte aber ausreichend sein.
- Technik Übungen immer nach vollen 100m erklären
- Pause bei Technikübungen für 50/50 Wechsel, erklären dauert natürlich etwas länger

**Lang:** Schulter soweit es geht aus dem Gelenk nach vorn schieben und nach hinten greifen beim Armzug

**Double Tapping:** Hand berührt Hüfte und Schulter bevor sie nach vorn geht

**Sl + Druck:** Strecklage, aber bewusst den Armzug mit Druck ausführen. Kann und soll zu tiefer liegenden Händen führen.

**Culling front/back:** Vorderer bzw hinterer Teil der Kraul Armbewegung isoliert, möglichst wenig Be-Bew.

Front: Oberarm lang nach vorn ausgestreckt und nur Unterarm zieht soweit er kommt

Back: Oberarm seitlich nach hinten am Körper und nur Unterarm zieht soweit er kommt

**Triple Touch:** Arm geht vor Eintauchen ins Wasser (vorn) - etwa Höhe des Ellenbogens - Zurück zur Hüfte und wieder nach vorn. Erst danach zieht der andere Arm. <https://www.youtube.com/watch?v=dbGilyER-KI&feature=youtu.be>

Wichtigstes Augenmerk Technik: Wasserlage nicht Geschwindigkeit!

<Geänderter Plan> 22.10.2020 - Schwimmen (GA I-II)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung	Dauer
				<b>Einschwimmen</b>	
200	200	Bel			0 (12)
100	300	Be / Ar	Jeweils 50m		
2x50	400	T / Bel	25m T	Versuchen 25m zu schaffen	
				<b>Hauptteil</b>	
2x50	500	D / Bel	25 BZ6 / 25 BZ2	A 1:15	12 (4)
4x50	700	D be	<b>1+2</b> Bauchlage <b>3+4</b> Rückenlage	P 0:15	17 (7)
4x100	1100	Lf	<b>50</b> sl / <b>50</b> ges	P 0:30 - 0:45	25 (10)
3x200	1900	K / L	<b>1+2</b> L <b>3</b> K pos auf 100	A 4:00 (oder P 0:30)	36 (14)
2(4)x50	2100	K be	<b>25</b> BZ2 / <b>25</b> Max	P 0:20	51 (4)
				<b>Ausschwimmen</b>	
200	2300	Bel			55 (5)

Vorbereitung 200m Test, Fokus Beinarbeit.

Vor allem bei 200 K an die Beine und Wenden denken!



## 26.10.2020 - Rettungsschwimmen (Ausdauer)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung	Dauer
				<b>Einschwimmen</b>	
200	200	K			0 (10)
2x50	300	T	5s Stopp / 3 Tauchzüge W	Keine Pause an Wende	
				<b>Hauptteil</b>	
400	700	B / K	W 200	<b>Klamotten</b>	12 (10)
100	800	K	Sägezahn - 5 mal auf 25m	<b>Flossen + Klamotten</b> = 20 mal Abtauchen	23 (3)
3x300	1700	K / R	<b>25 T / 25 Ges</b> <b>50 D Be</b> <b>100 Ges + D Be</b> <b>100 Ges</b>	300 K, danach 300 R Be in jeweiliger Position K: Bauchlage, kein Brett R: Rückenlage	27 (20)
(4x50)	1900	K / R / T	<b>1 25 T / 25 K Max</b> <b>2 25 K / 25 T Max</b> <b>3 50 R Max</b> <b>4 50 K Max</b>	(nur wenn genügend Zeit) Tauchphase auch bei <b>2</b> erlaubt und gewünscht Start vom Block	48 (8)
				<b>Ausschwimmen</b>	
200	2100	Bel		Ohne Flossen o. Klamotten	56 (4)

Einschwimmen wie Donnerstag: Beliebig oft Auftauchen ist möglich, aber nach jedem Auftauchen beginnt der Zyklus 5s Stopp / 3 Tauchzüge / 5s Stopp / 3 Tauchzüge / ... von vorn. Stopp heißt liegen bleiben.

## 29.10.2020 - Schwimmen (200m Test)

Distanz	Ges	Art	Besonderheiten	Bemerkung	Dauer
				<b>Einschwimmen</b>	
2x200	400	K/B			0 (10)
2x50	500	K	25m Sprint/25m locker	Startsprung	10 (4)
100	600	Bel			14 (6)
				<b>Hauptteil</b>	
<b>Test</b>					20 (20)
4x100	1000	K	Tempo zu Beginn so wählen, als ob man 200m schwimmen würde Alle weiteren 100m dann 5s schneller werden, letzten 100m sollten Sprint sein	Zeiten nehmen + mitteilen, Schwimmer sollen Gefühl für Zeit und Strecke entwickeln, Pausen: 1. 100m 30s 2. 100m 45s 3. 100m 60s 4. 100m 90s	
200	1200	K	Sprint	Zeit nehmen	
	+		Wenden üben		40 (10)
	+		Tauchübung	Nach Zeit und eigenem Ermessen, bspw: -3 Tauchzüge + 5s Pause unter Wasser -T+B 3 Züge im Wechsel	50 (10)
				<b>Ausschwimmen</b>	
200	1400+	Bel			55 (5)

