



# Trainingsplan



26.03.18

[www.swimfit.cologne](http://www.swimfit.cologne)

Anzahl	Strecke (m)	Lage	Summe	Gesamt	Zeit
Einschwimmen					
1	400	bel. Lage locker jede 4. Bahn Lagenfolge	400	400	08:00
8	75	50F + 25Lagenfolge	600	1000	01:45
4	50	6er-5er-4er-3er Zug Kraul	200	1200	01:15
Hauptteil					
1	100	R locker	100	1300	00:00
4	100	Lagen rückwärts	400	1700	02:15
1	400	Arme 50S-100R-200K-100B-50R	400	2100	00:00
1	50	locker	50	2150	00:00
20	25	Sprint 10x HL + 10x NL	500	2650	00:30
4	50	25 Tauchen+25 Badewanne	200	2850	02:00
Ausschwimmen					
1	200	locker	200	3050	05:00
			0	3050	00:00

*Viel Spaß!*

©Florian Pandikow