

|                                                      | Trainingseinheit I                                                                                                                                                              | Trainingseinheit II                                                                                                                                                                                                                                             | Trainingseinheit III                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsphase I:<br>Aufwärmen                       | 4 x 100 Meter<br>(beliebiger Stil)                                                                                                                                              | 1 x 200 Meter<br>(beliebiger Stil)                                                                                                                                                                                                                              | 1 x 200 Meter<br>(beliebiger Stil)                                                                                                                                                                                                                     |
| Trainingsphase II:<br>Technik und<br>Geschwindigkeit | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 x 50 Meter mit wechselndem Beinschlag (Pause: 10 sec.)</li> <li>• 6 x 50 Meter mit wechselndem Armschlag (Pause: 10 sec.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 300 Meter: 100 Meter Arm-<br/>arbeit, 100 Meter Bein-<br/>arbeit (Pause: 30 sec.)</li> <li>• 3 x 200 Meter: 100 Meter<br/>Kraulstil mit Tempoerhöhung<br/>und 100 Meter Rückenstil<br/>(Pause: 30 sec.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x 150 Meter: 50 Meter Bein-<br/>arbeit, 50 Meter Arm-<br/>arbeit (Pause: 20 sec.)</li> <li>• 8 x 50 Meter mit Tempoerhöhung<br/>(Pause: 30 sec.)</li> <li>• 1 x 100 Meter mit lockerem<br/>Tempo</li> </ul> |
| Trainingsphase III:<br>Kondition                     | 5 x 200 Meter oder 10 x 100 Meter<br>(Pause: 10 sec.)                                                                                                                           | 6 x 100 Meter<br>(Pause: 30 sec.)                                                                                                                                                                                                                               | 8 x 100 Meter oder 4 x 200 Meter                                                                                                                                                                                                                       |
| Trainingsphase IV:<br>Entspannung                    | 2 x 100 Meter<br>(Pause: 10 sec.)                                                                                                                                               | 2 x 400 Meter<br>(Pause: 60 sec.)                                                                                                                                                                                                                               | 1 x 400 Meter                                                                                                                                                                                                                                          |