

## Erwachsene – Leicht Fortgeschritten/Fortgeschritten

### 5. Kurseinheit

#### Einschwimmen:

2L Kraul 2er/ 1L Brust	75m
2L Kraul3er/ 1L Rücken	75m
2L Kraul4er/ 1L Brust	75m
2L Kraul 5er/ 1L Rücken	75m
2L Kraul 6er/ 1 L Brust	75m
2L Kraul so weit wie möglich ohne Atmung/ 1L Rücken	75m
<b>Gesamt</b>	<b>450m</b>

#### Techniktraining:

Übungen	Distanz (Angaben in Meter)
Block 1, 3x	
1L+2L Kraul Beinschlag mit Schwimmbrett, Bauchlage und Rückenlage 3+4L Kraul 6 Züge normal, Abtauchen und Beine bis zum Beckenboden	300m
Block 2, 3x	
1+2L Kraul Einarm mit Schwimmbrett (ruhender Arm ausgestreckt auf dem Brett), Kopf aus dem Wasser 3+4L Kraul Gesamt 3 Züge flott/ 6 Züge locker	300m
Block 3, 3x	
1L+2L Mit Pull Boy, nur High-Ellbog-Phase bzw. Druckphase 3L Kraul Abschlag 4L Kraul normal 3er Zug	300m
<b>Gesamt</b>	<b>900m</b>

#### Hauptteil:

10x25m Sprint bis halbe Bahnlänge, danach 25 easy P:30sec = 500m 4x150m (aufgeteilt in 50m locker/50m zügig/50m flott) P: 30sec danach 10x Press-outs = 600m 3x100 easy (Paddels/Kraul normal/Paddels = 300m	
<b>Gesamt</b>	<b>1400m</b>

#### Ausschwimmen:

2 L Brust	100
2 L Rücken	50
2L Tauchen (so viele Züge wie möglich)	50
<b>Gesamt</b>	<b>200</b>

**Gesamtumfang: 3050m**