

Trainingsplan 5. Stunde

25 m Becken

05 Minuten einschwimmen, möglichst Kraul

Zwei Bahnen Wellentauchen, erste Bahn einmal abtauchen und Luft holen, zweite Bahn zweimal abtauchen und dann erst wieder einmal Luft holen.
Zwei Bahn Kraul

Eine Bahn nur Brustarmzug, Flossen werden nicht betätigt
Zurück Kraul

Eine halbe Bahn tauchen, dann Hände in Vorhalte, zwei Bahnen

Partnerübung: ein Partner liegt auf dem Rücken, Flossen nach vorn, der andere Partner schiebt ihn an den Schultern haltend, nach einer Bahn zurück mit Partnerwechsel
drei Bahnen Kraul

Partnerübung, ein Partner ohne Flossen und Schnorchel wird tauchend eine Bahn an den Füßen fassend geschoben, zurück schwimmen, dann wechseln.

Zwei Bahnen Kraul mit Schnorchel

Alle gemeinsam auf Kommando abtauchen und ein Bahn mit Delfinschlag durchtauchen, zurück auf dem Rücken,

wieder auf Kommando abtauchen und 1 ½ Bahnen tauchen, auf dem Rücken zum Beckenrand.

Zwei Bahnen Kraul, zwei Bahnen Hände in der Vorhalte

Auf Kommando alle gemeinsam los, 50 m Streckentauchen
Anschließend zwei Bahnen Kraul

Ohne Schnorchel auf die andere Beckenseite
Gemeinsam abtauchen, alle auf einer Höhe, bis in die tiefe Ecke tauchen, dort 10 Sekunden bleiben und dann alle auftauchen.
Auf dem Rücken wieder zurück

5 Meter vom Beckenrand entfernt, im flachen Teil, mit dem Kopf zur Wand, auf das Wasser legen, auf Kommando abtauchen, unter Wasser wenden, die Bahn durchtauchen, noch eine Wende unter Wasser und dann auftauchen.

Mit Schnorchel, zwei Bahnen Kraul.

Partnerübung: Beide tauchen zu gleich ab, der eine taucht auf den Grund und bleibt dort während der andere Partner die Bahn durchtaucht, wenn dieser auftaucht, versucht der auf dem Grund warten noch die Bahn durchzutauchen, beide zurück dann wechseln
anschließend zwei Bahn Kraul

Ein Partner zieht die Flossen aus und gibt sie dem anderen, beide tauchen gleichzeitig ab und der Partner ohne Flossen zieht bei wieder an, dann tauchen beide die Bahn durch.
Zurück auf dem Rücken, dann wechseln, dann wieder auf dem Rücken zurück.

3 Bahnen Kraul, Schluß!!