

Training 1

Bronze			Woche 1
	Bahnen	Aufgabe	Erläuterung
Einleitung	2	<ul style="list-style-type: none"> • Einschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lockeres Aufwärmen • Pausen nur zwischen den Übungen
Hauptteil	1	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne festhalten
	1	<ul style="list-style-type: none"> • Nur mit einem Arm 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne festhalten
	1	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne festhalten
	1	<ul style="list-style-type: none"> • Haubentaucher 	<ul style="list-style-type: none"> • Brust mit Luftanhalten; bis 3 zählen, Atmen bis 3 zählen, Atmen ...
	2	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne festhalten
Schluss	2	<ul style="list-style-type: none"> • Ausschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspanntes Schwimmen



Training 2

		Bronze	Woche 2
	Bahnen	Aufgabe	Erläuterung
Einleitung	2	<ul style="list-style-type: none">• Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Lockeres Aufwärmen• Pausen nur zwischen den Übungen
Hauptteil	1 1 1 1	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen• Nur mit einem Bein• Brustschwimmen• Seeotter	<ul style="list-style-type: none">• Ohne festhalten• Ohne festhalten• Brustschwimmen mit Drehung; bis 5 zählen, drehen, bis 5 zählen, drehen,...
	2	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Ohne festhalten
Schluss	2	<ul style="list-style-type: none">• Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Entspanntes Schwimmen



Training 3

		Bronze		Woche 3
	Bahnen	Aufgabe	Erläuterung	
Einleitung	2	<ul style="list-style-type: none"> • Einschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lockeres Aufwärmen • Pausen nur zwischen den Übungen 	
Hauptteil	2 2	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen • Stottertauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne festhalten • 2 Schwimmzüge mit Kopf über Wasser, 2 Schwimmzüge mit Kopf unter Wasser 	
	2 2	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen • Speedboot 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne festhalten • Schnell schwimmen; bis 5 zählen, langsam schwimmen, bis 5 zählen, schnell schwimmen ... 	
	2	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne festhalten 	
Schluss	2	<ul style="list-style-type: none"> • Ausschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspanntes Schwimmen 	



Training 4

		Bronze	Woche 4
	Bahnen	Aufgabe	Erläuterung
Einleitung	2	<ul style="list-style-type: none">• Einschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Lockeres Aufwärmen• Pausen nur zwischen den Übungen
Hauptteil	2 2 2 2	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen• Schwimmen• Brustschwimmen• Whirlpool	<ul style="list-style-type: none">• Ohne festhalten• Wie du willst• Ohne festhalten• Brustschwimmen und dabei immer die Luft in das Wasser ausblubbern• Ohne festhalten
	2	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Ohne festhalten
Schluss	2	<ul style="list-style-type: none">• Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Entspanntes Schwimmen

