

Training 1

Gold			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	2	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Ohne festhalten• Ohne Armtätigkeit• Ohne festhalten• Schwimmen mit Füßen voran• Ohne festhalten
	4	<ul style="list-style-type: none">• Rückenschwimmen	
	2	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen	
	2	<ul style="list-style-type: none">• Banane	
	2	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen	
Schluss	2	<ul style="list-style-type: none">• Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Entspanntes Schwimmen



Training 2

		Gold	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	4 2 2 2	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen• Kraulschwimmen• Brustschwimmen• Wasserlaufen	<ul style="list-style-type: none">• Ohne festhalten• Ohne festhalten• Wie Bademeister ohne Brett, Senkrecht im Wasser mit Armen und Beinen fortbewegen• Ohne festhalten
	4	<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

		Gold	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	4 2	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen• Brust Beine	<ul style="list-style-type: none">• Ohne festhalten• Arme nach vorne gestreckt• Ohne festhalten• Alle 10 Sekunden eine neue Schwimmlage; Brust, Rücken, Kraul, Tauchen, seitwärts,...• Ohne festhalten
	4 2	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen• Lagen schwimmen	
	4	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen	
Schluss	2	<ul style="list-style-type: none">• Ausschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Entspanntes Schwimmen



Training 4

		Gold	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	4	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Ohne festhalten
	4	<ul style="list-style-type: none">• Sprint	<ul style="list-style-type: none">• Hin schnell, zurück langsam
	4	<ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen	<ul style="list-style-type: none">• Ohne festhalten
	2	<ul style="list-style-type: none">• Wassertaxi	<ul style="list-style-type: none">• Alle 3 Schwimmbewegungen flach auf dem Wasser liegen bleiben und gleiten für 3 Sekunden
	4	<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

