

Programm zum selbständigen Üben im 25m-Bassin		
300-400m 10'	Ein-schwimmen	Mit 2-er-Atmung - locker und langsam
500m 15'	Kraul Intervall	Unter Wasser abstossen 1 Länge locker und schnell 1 Länge langsam zum erholen
200m	Beinschlag	50m Bauchlage – Arme vorne 50m Rückenlage – Arme vorne 100m Seitenlage – Arm auf Hüfte
150m	Übung	Scheibenwischen 3 mal im Wechsel mit 2-3 atmen in der Seitenlage
150m	Kraul-Mix	Mit jedem 4. Armzug wechseln von Brustkraul zu Rückenkraul und umgekehrt
150m	Kraul-Übung	„rollen“ d.h. Seitenlage mit 3x atmen 3 Armzüge ohne atmen
150m	Kraul	Ausschwimmen Locker und im Gleichgewicht mit 2-er oder 3-er Atmung
1400-1800	Total	