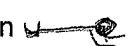

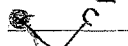

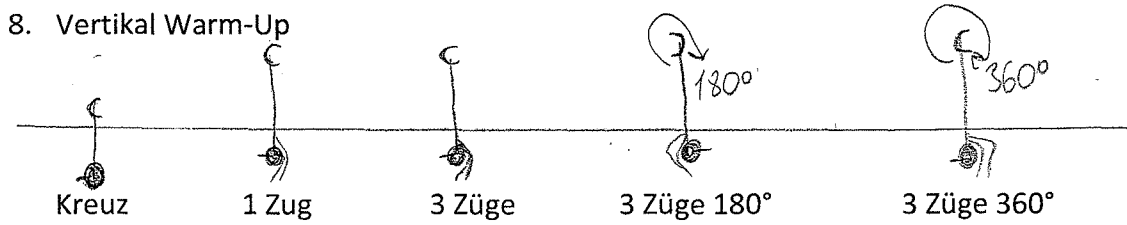



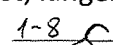



Tag 1:

1. 200 m einschwimmen beliebig
2. 6 X 50 m Beine F. max., Flossen benutzen, (15'' Pause) optimaler Puls 25/10 sec.
3. 4 X 50 m Arme F. max., Beine geschlossen, (15'' Pause) Pulskontrolle
4. 2 X 50 m F. max., (20'' Pause) Pulskontrolle
5. 8 X 25 m : 25 m kopfwärts paddeln, 25 m fußwärts paddeln, 25 m torpedo fußwärts, 25 m kanu, 25 m kopfwärts ziehen , 25 m kanu fußwärts paddeln auf 1-2 
25 m fußwärts paddeln im sitzen , 25 m kopfwärts paddeln im sitzen 
6. 100 m Kürset spez.
7. 2 X 25 m Arm-Bein-Boost: 25 m Hochstoß nur vertikal, Body-Boost Doppelkick; 25 m Hochstoß vertikal, Hochstoß vertikal 180° Twirl, Hochstoß vertikal 360° Drehung, Hochstoß vertikal Doppelspagat, jeweils im Wechsel mit Body-Boost Doppelkick



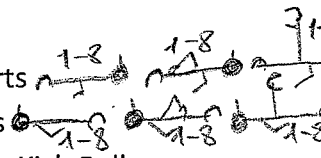

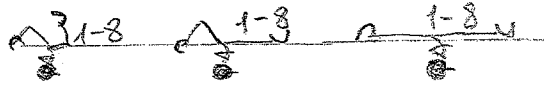
9. 20'' vertikal stehen, max. Höhe, auf Linie und Paddeltechniken achten !!!, gerade abtauchen; 20'' in Kranichpos. stehen, max. Höhe, Gesäß trocken, Beine schließen, gerade abtauchen; 20'' in Flamingopos. stehen, max. Höhe, Gesäß trocken, Beine schließen, gerade abtauchen

Tag 2:


1. 400 m F., 25 max., 75 norm.
2. 200 m Beine F., (4 Positionen: auf Bauch Kopf hoch / Arme geschlossen, auf Seite Arm senkrecht gestreckt, auf Rücken Arme senkrecht gestreckt / geschlossen, auf anderer Seite Arm senkrecht gestreckt) 
3. 200 m Arme Brust, langer Zug, Beine geschlossen
4. 25 m Torpedo 
5. 25 m auf jede 8 Body-Boost Doppelkick 
6. 25 m Ritterpos. Vorwärts paddeln, Beine schließen, gerade abtauchen 
7. 25 m Wassertreten in 4 Richtungen: 1-8 vorwärts / Arme hoch geschlossen; 1-8 seitwärts / Arm 90° nach oben; 1-8 rückwärts / Arme auf Wasseroberfläche geschlossen; 1-8 seitwärts / anderer Arm 90° nach oben 

8. 2 X 25 m Ballettbein (rechts / links)
9. 2 X 25 m Arm-Bein-Boost (s. Tag 1)
10. Vertikal Warm-Up

Tag 3:

1. 500 m F.: 1/5 atmen (100 m), 1/7 a.(100 m), 1/11 a.(100 m), 1/7 a.(100 m), 1/5 a.(100 m)
2. 8 X 25 m: jeweils 25 m tauchen in 4 Pos.: Bauch, Seite, Rücken, Seite jeweils im Wechsel mit Rücken Gleichzug
3. 100 m Delfin Arme, Beine geschlossen
4. 25 m fußwärts paddeln, dann ohne Pause 25 m Ballettbein rechts kopfwärts 
5. 25 m kopfwärts paddeln, dann ohne Pause 25 m Ballettbein links fußwärts 
6. 25 m: 12,5 m Kick-pull-kick, in der Mitte 10 Body-Boost Doppelkick, 12,5 m Kick-Pull-Kick
7. 25 m Spagat vorwärts schwimmen 
8. 2 X 25 m Arm-Bein-Boost (s. Tag 1)
9. Vertikal Warm-Up
10. 20'' in Kranichpos. Stehen, direct auf Klopfen 1-8 Bein zur Vertikalen schließen, 1-8 vertikal stehen, 1-8 gerade abtauchen

Tag 4:

1. 200 m einschwimmen beliebig
2. 3 X 100 m F. (1'45''), Pulskontrolle
3. 2 X 25 m locker
4. 2 X 25 m: 25 m Beugeknie kopfwärts paddeln, 25 m Beugeknie fußwärts paddeln
5. 2 X 25 m Wassertreten Kombination: 1-8 vorwärts normal; 1-8 vorwärts max.; 1-8 vorwärts Arme gebeugt / zur Seite; 1-8 vorwärts Arme hoch / geschlossen; dann wieder von vorne 
6. 4 X 25 m: 25 m Seitkranich, am Ende zur Kranichpos. Drehen, Bein zur Vertikalen schließen, gerade abtauchen; 25 m im Doppelpack tauchen; 25 m Seitkranich links, am Ende zur Kranichpos. Drehen, Bein zur Vertikalen schließen, gerade abtauchen; 25 m Delfin max. (ohne zu atmen)
7. 2 X 25 m Arm-Bein-Boost (s. Tag 1)
8. Vertikal Warm-Up,
Schrauben auf und ab (je nach Kondition, mind. 3), Drehungen: 180°, 360°, 2 X 360°

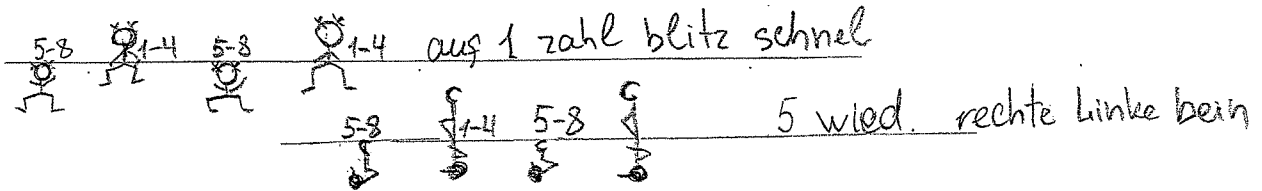
Tag 5:

1. 400 m Lagen
2. 200 m Rücken, Arme treffen sich in der Mitte
3. 8 X 25 m Delfinbeine mit Flossen, jede 2. Bahn ohne zu atmen, (15'' Pause)
Pulskontrolle
4. 100 m: 2 X 25 m Ballettbein-Kombination



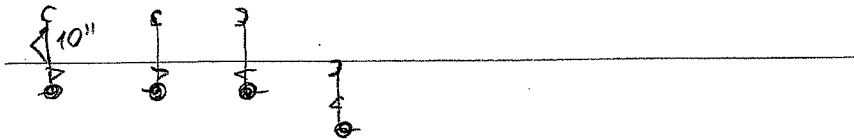
im Wechsel mit Wassertreten auf jede 8 Body-Boost

5. 2 X 25 m Arm-Bein-Boost (s. Tag 1)
6. Vertikal Warm-Up,
Hochstoß üben, Konti-Schrauben
7. Spannungsübungen: 5 Wiederholungen



Tag 6:

1. 800 m F., jede 3. 100 m max.
2. 10 X 50 m Beine Rücken, (15'' Pause) Pulskontrolle
3. 100 m Arme F., 2 Züge rechts, 2 Züge links
4. 4 X 25 m: 25 m Flamingo rechts; 25 m Wassertreten auf Bauch; 25 m Flamingo links;
25 m Wassertreten auf Rücken
5. 2 X 25 m: 25 m Torpedo fußwärts (um Achse drehen); 12,5 m F. (Kopf hoch / Beine tiefer), in der Mitte 5 X Hochstoß, 12,5 m F. (Kopf hoch / Beine tiefer)
6. 2 X 25 m Arm-Bein-Boost (s. Tag 1)
7. Vertikal Warm-Up,
10'' in Flamingopos. stehen, direkt auf Klopfen 1-8 Bein zur Vertikalen schließen, 1-8
180° in Vertikale drehen, 1-8 gerade abtauchen



Tag 7:

1. 400 m F.: 50 m auf 70%, 25 m tauchen, 25 m norm., wiederholen
2. 10 X 50 m Delfin / Brust im Wechsel, (15'' Pause) Pulskontrolle
3. 10 X 25 m Beine Delfin auf Rücken / Brust tauchen im Wechsel, (15'' Pause)
Pulskontrolle
4. 4 X 25 m: 25 m Ballettbein rechts kopfwärts paddeln, 25 m Flamingo rechts fußwärts paddeln, 25 m Ballettbein links kopfwärts paddeln, 25 m Flamingo links fußwärts paddeln

5. 2 X 25 m: 12,5 m K-P-K, in der Mitte 10 X B-B, 12,5 m K-P-K; 12,5 m K-P-K, in der Mitte
5 X Hochstoß, 12,5 m Torpedo im Sitzen
6. 2 X 25 m Arm-Bein-Boost (s. Tag 1)
7. Vertikal Warm-Up
8. Spannungsübungen: