Trainingsziel	Strecke	Intervall	Technik/Aufgabe	Methode	Start/	Intensität	Hilfsmitte	Doku	Dauer	Zeit
Einschwimmen	750m	15x50m	1.LB 2.LA 3.LGL 4-15 TÜ(3D,3R,3B,3K)	Dauermethode Intervall	-	120-140	alles	nach Plan	15min	10:10
Grundschnelligkeit	100m	6 WDH	1. Kraul 2. D-kicks 3. B-Wand 4. D aus Ruhe 5. K visueles Signal 6. kicks RL	Wiederholungs-methode		max		nach Plan	15min	10:25
Grundlagenausdauer	2000m	4x400m 4x100	1.8x50m RB 2. 4x100L 3. 2x200B 2Tauchzüge 4.400K 3kicks dazwi 100m (alt dt, Dspr, Leine, belibig)	Intervall, (Dauermethode)	15s Pause	130-160		nach Plan	40min	11:40
Kompensation	400m	4x100	1.Tauchen 2.Rücken 3.Indianer 4.Vorderman	Intervall	2:30min	120	alles	nach Plan	10min	12:20
Gesamt	3250m									12:30

Trainingsziel	Strecke	Intervall	Technik/Aufgabe	Methode	Start/	Intensität	Hilfsmitte	Doku	Dauer	Zeit
Einschwimmen	800m	8x100m	Technische Übungen					nach Plan	10min	14:30
Grundschnelligkeit	100m	6WDH	1. Fangspiel(akkustisch, visuel) 1vs1	Wiederholungs-methode		max		weggelassen	10min	14:40
Kraftausdauer	1050m	Circel	3er Gruppen S1: Beine, S2: Tauchen S3:Dips S1 HL, S2: Stelle schw S3: „Liegestütz" S1: Skullen S2:BvsW S3: Strecks. im W Dazw: 200m locker	Intervall		160-180		2er Gruppen: 1. S1:Beine, S2:Tauchen 2. S1: HL, S2: „Liegestütz" am Beckenrand 3. S1: L mit Aufgabe,S2: Streckspränge 4. mit kicks im Wasser	30min	14:50
Abstoß/ Start	nur wenn	Zeit						nach Plan	10min	15:20
Abschlussspiele	?		Riesenkette, Tauchspiel					nach PLan	5	15:25
										15:35