

# **Einschwimmen vor einem Wettkampf**

## **LG1+2**

200 m Lagen Gleitlage

200 m HSA Tempospiel

200 m Kraul Technik

(alle 50 m wechseln, Inhalte selbst entscheiden)

2 x 50 m, 25 m Sprint mit Start vom Block, 25 m locker zurück

(das von jeder Lage (D, R, B, K, kein Lagen)schwimmen, die man auch gemeldet ist.

Zurück = jeweils eine andere Lage schwimmen, zurück kein Delle)

## **LG3**

wie oben, allerdings die 200 m Lagen weglassen

(wer Lagen gemeldet ist, lässt die 200 m Kraul Technik weg)

## **Aufbaugruppe**

200 m HSA Tempospiel

100 m NSA zügig (für alle, die Rücken gemeldet sind, ist das Rücken)

100 m Kraul, halbe Bahn Beinschlag, halbe Bahn diagonale Streckung im Wechsel

2 x 50 m, 25 m Sprint mit Start vom Block, 25 m locker zurück

(das von jeder Lage (D, R, B, K, kein Lagen)schwimmen, die man auch gemeldet ist.

Zurück = jeweils eine andere Lage schwimmen, zurück kein Delle)

## **Für alle gilt:**

ca. 45-30 Minuten vor jedem Start wird sich nach dem vorliegenden Lockerungsplan gelockert!!!