

# Schwimm-Workout der Woche

**Aufwärmen: Schwunggymnastik + 2 Durchgänge:**

**10 Liegestütz  
20 Crunches  
20 Liegestütz  
40 Crunches  
30 Kniebeugen**

**Schwimmen: 400 Meter - 2x (100 Kraul / 50 Kraulabschlag / 50 Beine)**

**2 x 200 Meter - 1. 2x (25 tauchen / 75 Kraul 8er Atmung)**

**2. 2 x (50 Kraulwassberall / 50 Brust)**

**4 x 100 Meter - 25 sprint / 50 locker / 25 steigern  
(mind. 30" Pause, letzten 10 Meter vollgas)**

**8 x 50 Meter - 25 Kraulbeine schnell / 25 Kraul (langer Zug)**

**200 Meter - Brust / Rücken**

**1000 Meter - Kraul (langer Armzug, kräftiger Beinschlag,  
mindestens 3er Atmung)**

**200 Meter - lockeres Ausschwimmen**

**= 3000 Meter**



**Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen:**