

300 m		locker einschwimmen
600 m	GA 1	gleichmässiges, lockeres Tempo wählen, Zeit stoppen und durch sechs teilen = $t_{100\text{ m}}$
4x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 30 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m kopfvoran in Bauchlage Scheibenwischerpaddeln, 50 m Unterwasserkraul
500 m	GA 1+	Tempo etwas anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
3x100 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 30 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rückengleichschlag mit Kraulbeinschlag, 50 m Rückenschwimmen mit Fäusten
400 m	GA 1++	Tempo nochmals eine Spur anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 30 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brust mit Kraul- oder Delfinbeinschlag, 50 m Brusttauchzüge
300 m	GA 2	Tempo anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m mind. 16 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$
200 m		locker ausschwimmen
3600 m	TOTAL	

300 m		locker einschwimmen
600 m	GA 1	gleichmässiges, lockeres Tempo wählen, Zeit stoppen und durch sechs teilen = $t_{100\text{ m}}$
4x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 25 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Kraulbeinschlag in Seitenlage, 50 m Kraul Zeitlupenschwimmen
500 m	GA 1+	Tempo etwas anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
3x100 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 25 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brustschwimmen mit Händeklatschen über Wasser, 50 m Brust Zeitlupenschwimmen
400 m	GA 1++	Tempo nochmals eine Spur anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 25 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rückenbeinschlag mit Arme in Hochhalte, 50 m Rücken Zeitlupenschwimmen
300 m	GA 2	Tempo anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m mind. 16 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$
200 m		locker ausschwimmen
3600 m	TOTAL	

300 m		locker einschwimmen
600 m	GA 1	gleichmässiges, lockeres Tempo wählen, Zeit stoppen und durch sechs teilen = $t_{100\text{ m}}$
4x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 20 Sekunden</i>
200 m		locker, verspielt z.B. 100 m Kraul einarmig, 100 m je 5 Züge Kraul-Rücken im Wechsel
500 m	GA 1+	Tempo etwas anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
3x100 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 20 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brust einarmig, 50 m je 2 Züge Brust-Delfin im Wechsel
400 m	GA 1++	Tempo nochmals eine Spur anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 20 Sekunden</i>
200 m		locker, verspielt z.B. 100 m Rücken einarmig, 100 m je 3 Züge Kraul-Rücken im Wechsel
300 m	GA 2	Tempo anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m mind. 16 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$
200 m		locker ausschwimmen
3600 m	TOTAL	

300 m		locker einschwimmen
600 m	GA 1	gleichmässiges, lockeres Tempo wählen, Zeit stoppen und durch sechs teilen = $t_{100\text{ m}}$
4x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 15 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m aufrecht durchs Wasser paddeln und rennen, 50 m Kraul langsam ohne zu spritzen
500 m	GA 1+	Tempo etwas anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
3x100 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 15 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rückenraul mit Schultertippen in Rückholphase, 50 m Rücken langsam ohne spritzen
400 m	GA 1++	Tempo nochmals eine Spur anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 15 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brust mit Delfinbeinschlag, 50 m Brust langsam ohne zu spritzen
300 m	GA 2	Tempo anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m mind. 16 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$
200 m		locker ausschwimmen
3600 m	TOTAL	

300 m		locker einschwimmen
600 m	GA 1	gleichmässiges, lockeres Tempo wählen, Zeit stoppen und durch sechs teilen = $t_{100\text{ m}}$
4x100 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 5 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 10 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Kraul mit Schultertippen in Rückholphase, 50 m Kraul mit Delfinbeinschlag
500 m	GA 1+	Tempo etwas anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
3x100 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 10 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 10 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Brust mit Delfinbeinschlag, 50 m Brust 2 Armzüge auf 1 Beinschlag
400 m	GA 1++	Tempo nochmals eine Spur anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
2x100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m 15 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$ <i>Pausen: je 10 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt z.B. 50 m Rücken mit Delfinbeinschlag, 50 m Rücken mit extrem wenig Beinschlag
300 m	GA 2	Tempo anziehen, gleichmässig schwimmen, regelmässig im 3er Rhythmus atmen
100 m	GA 2+	gleichmässiges Tempo wählen, wobei die Zeit für 100 m mind. 16 Sek. schneller ist als beim ermittelten Tempo $t_{100\text{ m}}$
200 m		locker ausschwimmen
3600 m	TOTAL	

300 m		locker einschwimmen
200 m		Tempo steigern von Zeitlupe bis GA 1
400 m	GA 1	gleichmässiges lockeres Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 30 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Kraulbeinschlag in Seitenlage dazu Arm zur Decke strecken, 50 m Wasserballkraul
200 m		Tempo steigern von locker bis GA 1+
300 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 30 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Rückenbeinschlag dazu Arme zur Decke strecken, 50 m Rückenkraul locker
200 m		Tempo steigern von locker bis GA 1++
200 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 30 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m je 1 Zug Brust und 1 Zug Delfin, 50 m 1 Brustarmzug auf 2 Delfinbeinschläge
200 m		Tempo steigern von GA 1 bis GA 2
100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 30 Sekunden</i>
200 m		locker ausschwimmen
3400 m	TOTAL	

300 m		locker einschwimmen
200 m		Tempo steigern von Zeitlupe bis GA 1
400 m	GA 1	gleichmässiges lockeres Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 25 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Kraul wobei Arme in Rückholphase auf Schulter+Kopf tippen, 50 m Torpedopaddeln
200 m		Tempo steigern von locker bis GA 1+
300 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 25 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Brust mit Händeklatschen über Wasser, 50 m Brust mit so wenig Zügen wie möglich
200 m		Tempo steigern von locker bis GA 1++
200 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 25 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Rückenraul mit Delfinbeinschlag, 50 m Rückenraul Abschlag
200 m		Tempo steigern von GA 1 bis GA 2
100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 25 Sekunden</i>
200 m		locker ausschwimmen
3400 m	TOTAL	

300 m		locker einschwimmen
200 m		Tempo steigern von Zeitlupe bis GA 1
400 m	GA 1	gleichmässiges lockeres Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 20 Sekunden</i>
200 m		locker, verspielt, z.B. 100 m beliebige Paddelübungen in Bauch- und Rückenlage, 100 m Rückengleichschlag
200 m		Tempo steigern von locker bis GA 1+
300 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 20 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Kraul oder Brust rückwärts schwimmen, 50 m lockere Tauchzüge
200 m		Tempo steigern von locker bis GA 1++
200 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 20 Sekunden</i>
200 m		locker, verspielt, z.B. 100 m Lagen im 25- m-Wechsel, 100 m Rückengleichschlag mit Kraulbeinschlag
200 m		Tempo steigern von GA 1 bis GA 2
100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 20 Sekunden</i>
200 m		locker ausschwimmen
3600 m	TOTAL	

300 m		locker einschwimmen
200 m		Tempo steigern von Zeitlupe bis GA 1
400 m	GA 1	gleichmässiges lockeres Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 15 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Kraul Abschlag, 50 m Kraul wobei der Daumen den Oberschenkel berührt
200 m		Tempo steigern von locker bis GA 1+
300 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 15 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Brust einarmig (nach 25 m Arm wechseln), 50 m Brust mit Fäusten
200 m		Tempo steigern von locker bis GA 1++
200 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 15 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Rücken einarmig (nach 25 m Arm wechseln), 50 m locker Rückenbeinschlag
200 m		Tempo steigern von GA 1 bis GA 2
100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 15 Sekunden</i>
200 m		locker ausschwimmen
3400 m	TOTAL	

300 m		locker einschwimmen
200 m		Tempo steigern von Zeitlupe bis GA 1
400 m	GA 1	gleichmässiges lockeres Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn (Armzüge zählen) beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 10 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Delfin einarmig im Wechsel, 50 m Rückenbeinschlag mit Arme in Hochhalte
200 m		Tempo steigern von locker bis GA 1+
300 m	GA 1+	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 10 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Brust mit Delfinbeinschlag, 50 m Delfinbeinschlag in Seitenlage Arm eingestützt
200 m		Tempo steigern von locker bis GA 1++
200 m	GA 1++	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 10 Sekunden</i>
100 m		locker, verspielt, z.B. 50 m Rücken mit Delfinbeinschlag, 50 m Rücken mit Schultertippen in Rückholphase
200 m		Tempo steigern von GA 1 bis GA 2
100 m	GA 2	gleichmässiges Tempo wählen, gleich bleibende Anzahl Armzüge pro Bahn beibehalten
4x50 m	GA 2	gleichmässiges, aber sehr hohes Tempo wählen, <i>Pausen: je 10 Sekunden</i>
200 m		locker ausschwimmen
3400 m	TOTAL	

Anmerkungen

- Es empfiehlt sich, die Trainings nach Möglichkeit immer im gleichen Schwimmbecken (25 m oder 50 m) zu absolvieren. Nur so können Schwimmzeiten und Armzüge seriös verglichen werden.
- Wo nicht anders vermerkt, sollen die Pausenzeiten individuell gewählt werden.
- Bei Fragen und Unklarheiten gibt FIT for LIFE-Redaktorin Regina Senften gerne Auskunft. [regina.senften @ fitforlife.ch](mailto:regina.senften@fitforlife.ch)