



# Stundenbild

## Kondition\_04\_60min.

**Name:**  
Frank Lorenz

**Datum:**  
13.12.2008

Seite 1 von 2

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	2'	Begrüßung		2'	0m	
2.	7'	300m Einschwimmen in verschiedenen Lagen	Aufwärmen	9'	300m	ABC
3.	3'	50m Kraul nur Armzug, Beine überkreuz	Kondition	12'	350m	ABC
4.	2'	50m Arme nach vorn, nur Kraulbeinschlag	Kondition	14'	400m	ABC
5.	2'	50m: locker Kraulschwimmen	Aktive Erholung	16'	450m	ABC
6.	3'	100m: 25m Sprintkraul, 25m gemächlich zurück (2x)	Kondition	19'	550m	ABC
7.	2'	50m Rückenschwimmen	Aktive Erholung	21'	600m	ABC
8.	2'	Partnerteams bilden		23'		
9.	4'	100m Partner schnorchelnd schieben in Bauchlage	Kondition / Sicherheit	27'	700m	ABC
10.	3'	50m Abschleppen in Rückenlage	Kondition / Sicherheit	30'	750m	ABC
11.	2'	50m: locker Kraulschwimmen	Aktive Erholung	32'	800m	ABC
12.	5'	100m Partner schnorchelnd ziehen in Bauchlage	Kondition / Sicherheit	37'	900m	ABC
13.	2'	50m: locker Kraulschwimmen	Aktive Erholung	39'	950m	ABC
14.	5'	100m: 12,5m tauchen, 12,5m Schnorcheln (4x)	Apnoe	44'	1050m	ABC
15.	5'	100m: 12,5m tauchen, 12,5m Temposchnorcheln (4x)	Kondition	49'	1150m	ABC



## Stundenbild

### *Kondition\_04\_60min.*

**Name:**  
Frank Lorenz

**Datum:**  
13.12.2008

Seite 2 von 2

16.	2'	50m: locker Kraulschwimmen	Aktive Erholung	51'	1200m	ABC
17.	2'	Arme aus dem Wasser, auf der Stelle mit Flossen schlagen	Kondition	53'	1200m	ABC
18.	6'	Ausschwimmen ohne ABC	Ausschwimmen	59'		
19.	1'	Verabschiedung		60'		