

Anforderungen und Definitionen Schwimmtraining

Schwimmgruppe	Anforderung	Zeit für 100 Meter in Min.	Zeit für 1000 Meter in Min.	Schwimmstrecke pro Training
Techniktraining (basic)	Der Teilnehmer/inn hat das kraulen grundsätzlich mal gelernt und kann 100 Meter am Stück kraulen	-		ca. 1 km
(basic)	Ist sie/er ein absoluter Anfänger empfehlen wir Privatkurse bei Neil Hermann (www.kraulen.ch)			
Ausdauer mittel (Intermediate)	Der Kraulstil ist im Wesentlichen gefestigt, der Teilnehmer kann 4 x 50 m schwimmen ohne Pause und gesamthaft mind. 1,5 km.	1:40 - 2:00	18 - 22 min	ca. 2,5 km
Ausdauer fortgeschritten (advanced)	Etablierte Schwimmer	unter 1:35	unter 17 min	ca. 3,5 km

<http://www.pacerechner.de/schwimmrechner>