

Oktober				
2	9	16	23	30
Grundlagen 1 Wasserlage & Rotation (Schultern)	Grundlagen 2 Wasserlage & Atmung (Kopfposition)	Armzug Eintauchphase & Catch	Armzug Zugphase (Early Vertical Forearm)	Armzug Druckphase & Finish
November				
6	13	20	27	
Zuglänge vs. Frequenz Schwimmökonomie (Rhythmus)	Beinschlag Rhythmus Arme vs. Beine	Pacing & Tempo (CSS) Technik bei Renntempo	Triathlon Swim Simulation Massenstarts & Drafting	
Dezember				
4	11	18		
Videoanalyse Filmen	Feedback & Umsetzung Analyse & individuelle Inputs	Wasserlage (evtl. Rollwende) Rotation + Atmung		