

30. Mai 2017

Bruno Bieri

Erwachsene 2

Warm up

- | | |
|----------|----------------------|
| 50 Meter | Brustschwamm |
| 50 | Crawl |
| 50 | Rückenschwamm |
| 25 | Crawl mit Faust |
| 25 | Stil frei wählen |
| 25 | Crawl mit "Catch up" |
| 25 | Stil frei wählen |

Technik

- | | |
|-----------|---|
| 20 x | Am Beckenrand: Einatmen - Kopf unter Wasser - Ausatmen |
| 100 Meter | Brustschwamm |
| 20 x | Vom Beckenrand abstossen und in gestreckter Lage möglichst weit gleiten. ① |
| 200 Meter | Brustschwamm: Alle 25 Meter abwechselnd nur Arme und dann nur Beine (mit Brett) |
| 20 x | Wiederholen ① |
| 100 Meter | Brustschwamm |

Cool down

- | | |
|----------|-------------------|
| 50 Meter | Stil frei wählbar |
|----------|-------------------|

700 Meter	Total
60 x	Übungen Total