

# Erwachsene 2

6. Juni 2017

Bruno Bieri

## Warm up

3x 100 Meter

50 Meter

50 Meter

400

Jeder Stil 100 Meter

Crawl mit Faust (25 mit/25 ohne)  
Rücken - Stop wenn Hand senkrecht  
nach oben steht, Kleiner Finger - Schwimm-  
Richtung

## Drills / Ausdauer

5x 25 Meter

50 Meter

Crawl - schnell / 30' (sekunden) Pause

Auf Rücken mit Brustbeinschlag und  
Brett

Pause !

5x 25 Meter

Brust - schnell / 30' Pause

200 Meter

Mit Flossen - Crawl

10x

Rolle im Wasser (Purzelbaum) <sup>Ausatmen</sup>  
Nase !

10x

Abstossen von Beckenrand und  
möglichst lange gleiten. Dann die  
ganze Länge schwimmen

200 Meter

Mit Flossen - Crawl

350

## Cool down

100 Meter

frei

1x Ausdehnen

1450 Meter Total

20x Übungen