

Warm up

3x		50 Meter	Brust
		50 Meter	Rücken
		50 Meter	25 mit / 25 ohne Faust Crawl

450

Technik

10x	100	Meter	Rolle im Wasser (Purzelbaum). Ausatmen durch Nase!
10x	100	Meter	Brust mit Ring zwischen Knie
10x	100	Meter	Mit Rücken gegen Beckenboden unter Wasser von Wand abstossen.
100	100	Meter	Brust nur Beinschlag (BS) mit Brett

650

Ausdauer

150 Meter	Rücken	} je 60' Pause
150 Meter	Crawl	
150 Meter	Brust	

1100

100 Meter	Nur BS Crawl mit Brett
-----------	------------------------

Cool down

100 Meter

Dehnen !

frei

