

Warm up

3 x 50 Meter

jeden Stil

50 Meter

Mit Faust / ohne Faust Crawl (je 25)

50 Meter

Rücken. Wenn Hand senkrecht → kleiner Finger zeigt in Schwimmrichtung

50 Meter

„Catch up“ mit Crawl

300

Technik

50 Meter

Crawl BS / Brust Armzug (AZ)

10x

Nach 25 Meter wechseln Rolle im Wasser (Parzeltaum)

50 Meter

Nur BS mit Brett (Crawl)

6 x 25 Meter

Team Staffette freier Stil

550

Drills

3 x 25 Meter

langsam / schnell / langsam Crawl 60' Pause

4 x 25 Meter

schnell / langsam / schnell / langsam Crawl 60' Pause

3 x 25 Meter

langsam / schnell / langsam Crawl 60' Pause

4 x 25 Meter

schnell / langsam / schnell / langsam Crawl 60' Pause

900

Übung

20x

Rollwende üben

Cool down

100 Meter

freier Stil