

Erwachsene 2

04.07.2017  
Bruno Bieri

### Warm Up

4x 50 Meter  
200

Brust/Rücken/Crawl/Deihin BS mit Wellenbewegung

### Technik

50 Meter  
50 Meter

Crawl • 2x rechter Arm / 2x linker Armzug  
Seitenlage, Crawl BS, Ein Arm gestreckt der andere am Körper anliegend

5x 50 Meter  
25 Meter  
25 Meter  
500

Mit/ohne Faust Crawl (je 25)  
2er/3er/4er/3er/2er Atmung Crawl  
Frei

### Drills

50 Meter  
50 Meter  
50 Meter  
50 Meter  
50 Meter  
50 Meter  
800

Brust BS mit Brett  
Rücken mit Brust BS/AZ, ohne Brett  
Crawl BS mit Brett  
Rückencrawl, ohne Brett  
Brust Ganze Lage (GL) 25 schnell / 25 langsam  
Crawl GL 25 schnell / 25 langsam

4x  
500

Abstossen von Wand → Gleiten → Länge Schwimmen

### Cool down

100 Meter  
Totale 1000

Relax und langsam

