

Erwachsene 2

22.8.2017
Bruno Bieri

Warm Up

50	Meter	Crawl
25	Meter	Delphin BS mit Wellenbewegung
50	Meter	Brust
25	Meter	Delphin BS mit Wellenbewegung
50	Meter	Rücken

200

Technik

25	Meter	Paddeln mit Armen / Pull Buoy
25	Meter	Frei
50	Meter	Mit/ohne Faust Crawl (je 25)
50	Meter	Seitenlage, Crawl BS, Ein Arm gestreckt der andere am Körper anliegend, nach 25 wechseln
50	Meter	Seitenlage → Hai fisch flosse, nach 25 Seite wechseln
50	Meter	Crawl nur BS mit Brett
50	Meter	Mit/ohne Faust Crawl (je 25)

500

Drills

2x 50	Meter	Erste 25 <u>langsam</u> , zweite schnell Crawl	60'
50	Meter	Crawl nur BS mit Brett	60'
2x 50	Meter	Erste 25 <u>langsam</u> , zweite schnell Crawl	60'
50	Meter	Crawl nur BS mit Brett	60'
2x 50	Meter	Erste 25 <u>schnell</u> , zweite langsam Crawl	60'
50	Meter	Crawl nur BS mit Brett	60'
5x 25	Meter	3er / 4er / 5er / 4er / 3er Atmung Crawl	

1075

Cool down

200	Meter	Frei
-----	-------	------

1275

