

Erwachsene 2

05.09.2017
Bruno Bieri

Warm Up

3x 100 Meter Je 25 Delphin BS / Rücken / Brust / Crawl

300

Technik

10x

Schweben auf Wasser 5x wie X, 5x wie ☺

2x

Auf Boden sinken

50 Meter

Mit / ohne Faust (je 25)

50 Meter

Seitenlage, Crawl BS, Ein Arm gestreckt, andere anliegend - Mit Flossen

50 Meter

Brust möglichst lange gleiten

450

Drills

4x | 50 Meter

Crawl BS mit Flossen und Brett

50 Meter

Crawl AZ mit Pull Buoy

1x

60' Pause

100 Meter

Crawl

5x 25 Meter

3er / 4er / 5er / 4er / 3er Atmung

1075

Cool down

150 Meter

frei

1225

