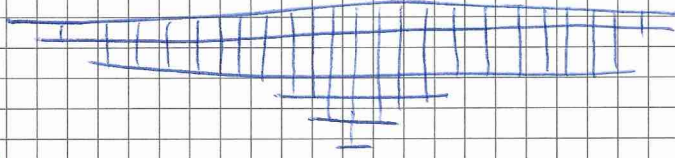


Erwachsene 2

26.09.2017

Bruno Bieri



Warm Up

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

200

Technik

- 50 Meter Crawl - Kopf schaut auf Beckenboden
Atmung beidseitig üben!
- 50 Meter Crawl BS mit Brett
2x Auf Beckenboden sinken lassen (dort wo es weniger tief ist)
- 50 Meter Seitenlage, Crawl BS, Ein Arm gestreckt, andere anliegen
- 50 Meter Mit/ohne Faust je 25 Meter

400

Ausdauer

- 200 Meter Crawl (möglichst ohne Pause)
- 200 Meter Brust (möglichst ohne Pause)
- 100 Meter Rücken (möglichst ohne Pause)
- 100 Meter Crawl (möglichst ohne Pause)
- 10 x Noodle-Flips mit Schwimmmudel oder direkt am Beckenrand üben

1000

Cool down

- 150 Meter frei

1150

