

Warm Up

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

250

Technik

- 10x Vom Rand Abstossen und möglichst weit gehen
- 5x 25 Meter 2er/3er/4er/3er/2er Atmung Crawl
- 10x Flip turn ODER Ausatmen unter Wasser
- 50 Meter Mit/ohne Faust je 25 Meter
- 50 Meter Catch up, 25 mit - 25 ohne

475

Drills

- 6x 25 Meter Crawl mit Paddles - schnell
- 50 Meter Crawl BS mit Brett
- 6x 25 Meter Crawl mit Paddles - schnell
- 50 Meter Crawl BS mit Brett

875

Cool down

- 50 Meter Rücken gleichschlag
- 100 Meter frei

1025

