

Erwachsene 2

07.11.2017
Bruno Bieri

Warm up

- 3x { 25 Meter Brust
- 25 Meter Rückengleichschlag
- 25 Meter Crawl
- 25 Meter Rücken

300

Technik

- 50 Meter Crawl - 2x rechter - 2x Linker Arm
- 10x Abstossen und 2 Delphinkicks unter Wasser
- 50 Meter Mit/ohne Taust Crawl je 25
- 4x 25 Meter 1/2 Länge Tauchen, 1/2 Länge Brust
- 10x Flip turn ODER ganzer Kopf unter Wasser und ausatmen

500

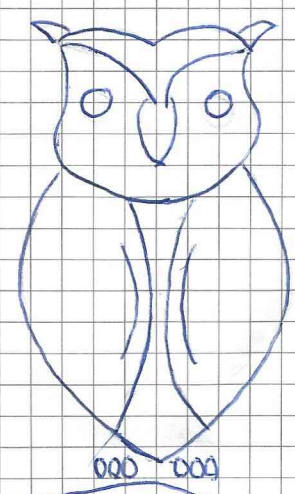
Ausdauer

- 300 Meter Crawl - Flip turn einbauen
- 200 Meter Brust möglichst am Stück

1000

Cool down

- 150 Meter frei



000 000