

Erwachsene 2

21.11.2017
Bruno Bien

Warm up

50 Meter	Brust
25 Meter	Delphin Kick mit Wellenbewegung
25 Meter	Rückengleichschlag
100 Meter	Rücken
100 Meter	Crawl

300

Technik

50 Meter	Mit Brett, Catch up
2x 25 Meter	1/2 Länge Tauchen, 1/2 Länge Brust
50 Meter	Mit/ohne Taust je 25 Meter Crawl
10x	Flip turn ODER ganzer Kopf unter Wasser und ausatmen
3x 25 Meter	3er/4er/3er Atmung Crawl

575

Ausdauer

200 Meter	Crawl mit Paddles - Flip turn einbauen
50 Meter	Mit Brett Crawl BS
200 Meter	Brust möglichst am Stück

975

Cool down

50 Meter	Crawl
50 Meter	Brust
50 Meter	Rückengleichschlag
50 Meter	Crawl

1175

