

ERWACHSENE Z

Bruno Bien
12.12.2017

Warm up

50 Meter
50 Meter
50 Meter
50 Meter

Crawl
Brust AZ, Delphin-Kick BS
Rücken
Rückengleichschlag

200

Technik

50 Meter
2x 25 Meter
25 Meter
25 Meter
50 Meter
50 Meter
10x
10x

Crawl, 2li, 2re Armzug je 25
1/2 Länge Tauen, 1/2 Länge Brust
Crawl AZ, Brust BS
Brust AZ, Crawl BS
Mit/ohne Faust
Rücken salutieren, je 25 mit/ohne
Abstossen und 2 Delphinkicks unter Wasser
Flip turn ODER ganzer Kopf unter
Wasser und ausatmen

450

Drills

4x 75 Meter
4x 75 Meter
4x 75 Meter

25 Crawl, 25 Brust, 25 Crawl schnell
25 Brust, 25 Crawl, 25 Brust schnell
25 Crawl, 25 Crawl, 25 Brust schnell

1350

Cool down

150 Meter

frei

1500

