

Erwachsene 2

9. Jan 2019 Bruno Bier

Warm Up

100 Meter Crawl
25 Meter Rückengleichschlag
25 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung
100 Meter Brust
50 Meter Rücken

350

Technik

50 Meter Auf Brett sitzend paddeln
50 Meter Brust AZ, Crawl BS
50 Meter Brust diagonal (25 rechter Arm, linkes Bein)
50 Meter Fahnenmast - 25 rechtes - 25 linkes Bein
50 Meter Mit/ohne Faust Brust (je 25)
10x Flip turn ODER Kopf unter Wasser + ausatmen

550

Intervall

7x 50 Meter Crawl mit Paddles schnell - 30" Pause

900

Cool down

50 Meter Rückengleichschlag Arme Rücken BS
150 Meter frei

1100

