

6. März 2018
Bruno Bieri

Erwachsene 2

Warm Up

100 Meter Crawl

100 Meter Brust

50 Meter

Rücken

50 Meter

Wasserball Crawl

30 x

Superman diagonal

30 x

Seitenbrücke

10 x

Handlaufen mit Push up

Technik

10

Ringe tauchen

50 Meter

Crawl BS mit Wasserball

50 Meter

Brust diagonal (25 r. Arm, L. Bein - nach 25 wechsl.)

50 Meter

Fahnenmast (je 25 rechtes, linkes Bein)

50 Meter

Mit/ohne Taust, je 25 Meter Crawl

10 x

Flip turn ODER Noodle flips

Intervall

4x 50 Meter

25 Brust schnell - 25 Crawl langsam

4x 50 Meter

25 Crawl schnell - 25 Brust langsam

Cool down

150 Meter

frei

50 Meter

Rückengleichschlag

