

Erwachsene 2

13.3.2018

Bruno Bieri

Warm Up

75 Meter Brust
75 Meter Crawl
75 Meter frei
75 Meter Rücken

300

Technik

50 Meter Brust diagonal (25r. Arm, l. Bein - nach 25 Wechsel)
50 Meter Brust mit Ring zwischen Knie
50 Meter frei
50 Meter Brust 1 AZ 2 BS
50 Meter Brust 2 AZ 1 BS
50 Meter frei
50 Meter Mit/ohne Faust Brust (je 25)

650

Ausdauer

2x 100 Meter Delphin / Rücken / Brust / Crawl
200 Meter Brust

1050

Cool down

150 Meter frei
50 Meter Rückengleichschlag

1250

