

Erwachsene 2

Bruno Bier
20.3.2018

Warm Up

2x { 25 Meter Rücken
50 Meter Brust
75 Meter Crawl

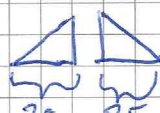
300

Technik

50 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung Arme anliegend
50 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung Arme gestreckt
50 Meter frei
50 Meter Delphin BS, Crawl AZ
50 Meter Brust BS, Delphin AZ
50 Meter frei
50 Meter Crawl BS, Delphin AZ
50 Meter Mit/ohne Faust Crawl (je 25)

700

Intervall

4x 50 Meter Crawl  Geschwindigkeitspyramide

4x 50 Meter Crawl mit Paddles

4x 50 Meter 25 Crawl schnell - 25 Brust langsam

50 Meter Auf Brett sitzend paddeln

1350

Cool down

150 Meter frei

50 Meter Rückengleichschlag

1550

