

3. April 2018

Bruno Bieri

ERWACHSENE 2

Warm Up

3x 75 Meter	Crawl/Rücken/Brust je 25
25 Meter	frei
20 x	Corpse crunch $\rightleftarrows$
20 x	Half boat bicycle 10x pro Richtung
20 x	Heel beats (Liegend Füße zusammenstossen)
50 Meter	frei

Technik

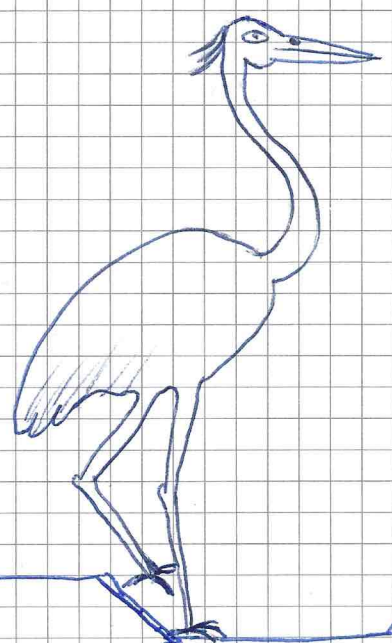
50 Meter	25 mit/ohne Korkenzieher; Abwechselnd Rücken, Crawl AZ
50 Meter	Seilenlage mit BS, 25 rechts, 25 links
50 Meter	frei
50 Meter	Skullen mit Pull Buoy wenn nötig
50 Meter	Crawl BS mit Brett
50 Meter	frei
50 Meter	Mit/ohne Faust Crawl je 25

Intervall ab 20:30

8x 25 Meter	Crawl Windsprints (Ganze Länge ohne Atmen)
4x 100 Meter	Crawl abwechselnd 25 langsam/schnell

Cool down

50 Meter	Rückengleichschlag
150 Meter	frei



Bay 2