

ERWACHSENE 2

10. April 2018
Bruno Bieri

Warm Up

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

300

Technik

10x Abstossen und möglichst weit gleiten
10x Rolle im Wasser (Parzeltaum)
50 Meter frei
50 Meter Seitentage mit BS, 25 rechts, 25 links
50 Meter Rollen wie ein Klotz / $\frac{1}{4}$ Drehung alle 5 sec
50 Meter frei
50 Meter Brust AZ mit Pull Buoy, möglichst lange gleiten
50 Meter Mit/ohne Faust Crawl, je 25
50 Meter Mit/ohne "Catch Up" Crawl, je 25

650

Ausdauer ab 20:30

100 Meter Brust: 2x AZ, 1x BS
2x 100 Meter Lagen (Delphin/Rücken/Brust/Crawl)
5x 100 Meter Crawl/Brust/Crawl/Brust/Crawl
↓ ↓ ↓
Mit Paddles Mit Pull Buoy normal
2x BS, 1x AZ 2x AZ, 1 BS

1450

Cool down

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

1650

