

Erwachsene 2

Bruno Bieri
17.4.2018

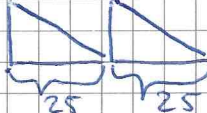
Warm Up

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

Technik

300
50 Meter Brust BS (Arme gestreckt)
50 Meter Brust AZ mit Pull Buoy
50 Meter frei
50 Meter Brust diagonal (25r. Arm + L. Bein - nach 25wechsel)
50 Meter Brust AZ, Crawl BS
50 Meter frei
50 Meter Mit/ohne Faust je 25 Meter Crawl mit Ring
50 Meter Seitenlage mit BS, AZ alle 6 BS

700
Intervall ab 20:30

4x 50 Meter Rücken  Geschwindigkeitssäge

4x 25 Meter Crawl BS mit Wasserball schnell - 15" Pause

8x 25 Meter Crawl schnell - 15" Pause

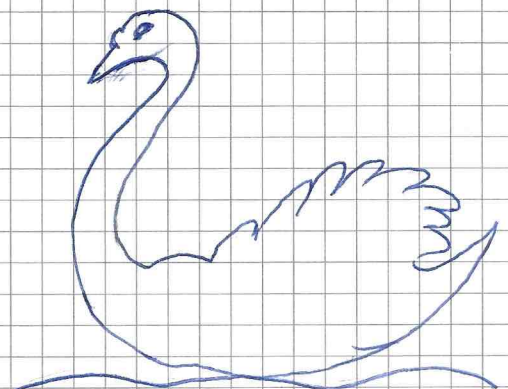
4x 50 Meter Crawl schnell - möglichst gleiche Zugzahl 1./2. 25

100 Meter Lagen (Delphin, Rücken, Brust, Crawl)

Cool down

1500
50 Meter Rückengleichschlag

150 Meter frei



1700