



Erwachsene 2)

Bruno Bieri
26. Juni 2018

Warm Up

- 100 Meter Crawl
- 50 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung
- 100 Meter Brust
- 50 Meter frei

Technik

- 50 Meter Brust BS, Delphin AZ
- 50 Meter Delphin BS, Brust AZ
- 50 Meter frei
- 50 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung
- 50 Meter Seitenlage
- 50 Meter frei
- 50 Meter Mit/ohne Faust Crawl
- 50 Meter Delphin BS mit Brett

Intervall ab 20:30

25, 50, 75, 100, 125
100, 75, 50, 25 abwechselnd
schnell, langsam
1x 100 Meter Lagen

25, 50, 75, 100, 125, 150
125, 100, 75, 50, 25 abwechselnd
schnell, langsam
2x 100 Meter Lagen

Cool down

- 50 Meter Rückengleichschlag
- 150 Meter frei

