

Erwachsene 2

21.8.2019
Bruno Bieri

Warm Up

- 100 Meter Crawl
- 75 Meter Brust
- 75 Meter Rücken
- 1 min An Land auf Bauch Crawl-Übung
- 20x Rumpfbeugen
- 1 min An Land ~~am~~ sitzend Beine kreuzen Übung

250

Technik

- 50 Meter frei
- 50 Meter Crawl "Catch Up"
- 50 Meter Crawl 25 mit 25 ohne Faust
- 50 Meter frei
- 50 Meter Crawl BS mit Brett
- 50 Meter Crawl AZ mit Pull Buoy
- 50 Meter frei
- 50 Meter Brust AZ mit Crawl BS

650

Intervall ab 20:30

- | | | | |
|--------|---|--------|--|
| 4x 100 | Davon jede 2. 25 Meter schnell
1" Pause dazwischen | 4x 100 | Davon jede 2. 25 Meter schnell
30' Pause dazwischen |
| | | 4x 100 | Lagen 30' Pause |

1050

Cool down

- 50 Rückengleichschlag
- 150 frei

