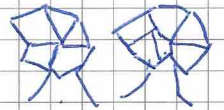


18.9.2019
Bruno Bieri

ERWACHSENE 2

Warm Up



- 2x { 50 Meter Crawl
50 Meter Brust
25 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung
50 Meter Rücken

300

Technik

- 50 Meter Crawl BS, Delphin AZ
50 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung
50 Meter frei
50 Meter Delphin BS, Brust AZ
10x Abstossen und Delphinkick unter Wasser
50 Meter frei
25 Meter Delphin
25 Meter Rücken
50 Meter Mit/ohne Faust Crawl (je 25)

650

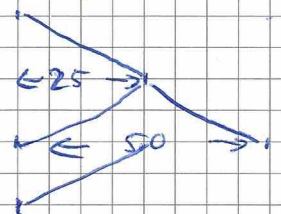
Intervall ab 20% 30

Pause 10"

- 4 x 25 Crawl
4 x 50 Crawl
4 x 25 Crawl
100 Meter



- 6 x 25 Crawl
6 x 50 Crawl
6 x 25 Crawl
2 x 100 Lagen



1150

300

Cool down

- 150 Meter frei
50 Meter Rückgrütschlag

