

ERWACHSENE 2

Warm up

2. Okt 2018 Bruno B.

100 Meter
50 Meter
100x
10x
20x
20x
50 Meter

Crawl
Brust
Pilates - The hundred
Roll up twist
Bauchlage Crawl schwimmen
Plank mit Bein heben
frei

Technik

50 Meter
10x
50 Meter
10x
10x
50 Meter
50 Meter
50 Meter

Crawl BS mit Brett
Abstossen und möglichst weit gleiten
frei
Ringe tauchen
Körperwelle
frei
Crawl sechs BS auf zwei AZ
Mit/ohne Faust Crawl

Intervall ab 20:30

4x 50 Crawl Brett-Sprint
4x 50 Crawl verkehrter Brett-Sprint

4x 100 Lagen (2 Lagen Sprint, 2 Lagen)
6x 75 Crawl sprint

Cool down

200 frei

