

Erwachsene 2

13. Nov 2018
Bruno Bieri

Warm up

3x 100 Meter Crawl, Brust, Rücken jeweils
50 normal, 50 rechter-, linker-, beide Arme

360

Technik

50 Meter Superman je 25
50 Meter Crawl, 3 AZ dann 6 BS abwechselnd
50 Meter frei
50 Meter Scheibenwischer auf Rücken
50 Meter BS mit Brett
50 Meter frei
50 Meter Zu zweit: Eine Person AZ andere BS. Nach 25 Wechsel
50 Meter Crawl mit/ohne Faust je 25

700

Intervall ab 20:30

6x 25 Sprint: abwechselnd
Crawl, Rücken, Brust

8x 25 Sprint: abwechselnd
Delphin, Rücken, Brust, Crawl

3x 50 Crawl

4x 50 Schnell Delphin, langsam Rücken
Schnell Brust, langsam Crawl

1000

14x 75 Crawl - 2, 25 inner langsam

Cool down

150 Meter frei
50 Meter Rückengleichschlag

