



27. Nov 2018  
Bruno Bien

### Warm up

- |           |          |  |
|-----------|----------|--|
| 75 Meter  | Crawl    |  |
| 25 Meter  | Rücken   |  |
| 100 Meter | Brust    |  |
| 3x {      | 50s      | Ellbogenstand (Plank)                    |
|           | 50x      | Liegend Fersen berühren                  |
|           | 50x      | Liegend gegenüberliegendes Knie berühren |
|           | 50 Meter | Frei                                     |

250

### Technik

- |          |  |
|----------|--|
| 50 Meter | Brust BS mit Brett                           |
| 50 Meter | 2x Brust BS auf 1x Brust AZ                  |
| 50 Meter | Frei   |
| 50 Meter | Delphin AZ, Brust BS                         |
| 10x      | Flipturn/Rollwende                           |
| 50 Meter | Frei   |
| 50 Meter | Brust mit/ohne Faust                         |
| 50 Meter | Brust linker, rechter, beide Arme abwechseln |

600

### Intervall ab 20:30

- |       |                     |       |                     |
|-------|---------------------|-------|---------------------|
| 4x 50 | Crawl mit Pull Buoy | 6x 50 | Crawl mit Pull Buoy |
| 4x 25 | Crawl BS mit Brett  | 2x 50 | Crawl BS mit Brett  |
| 2x 50 | Crawl mit Paddles   | 4x 50 | Crawl mit Paddles   |
|       |                     | 2x 50 | Crawl BS mit Brett  |
|       |                     | 4x 50 | Crawl mit Paddles   |

1000

### Cool down

900

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| 150 Meter | Frei               |
| 50 Meter  | Rückengleichschlag |

