

Erwachsene 2

Einschwimmen

4 x 50 Meter
3x { 30 sec
30 x
30 sec

50 Crawl, 50 Brust, 50 Rücken, 50 frei
Ellbogenstand
V-Sitz mit Beine kreuzen
Umgekehrter Ellbogenstand

200

Technik

50 Meter
50 Meter
50 Meter
50 Meter
50 Meter
50 Meter
50 Meter

Rücken mit Pull Buoy
Rücken BS mit Brett
frei
Seitenlage nur BS, 25 rechts/links
Rücken - 25 nur rechter, 25 nur linker Arm
frei
Rücken 1 Hand Faust andere gespreizte Finger

550

Intervall ab 20:30

4x 50 Crawl 25 mit 5er Atmung; 6x 50 Dito
25 sehr schnell
4x 50 Crawl 25 BS mit Brett; 6x 50 Dito
25 AZ mit Pull Buoy

950

Technik 2

Rollwende / Flipturn
Abstossen auf Rücken

Ausschwimmen

100 Meter frei

