

Erwachsene 2

15.1.2019

Bruno
Bieri

Einschwimmen

2x { 50 Meter Brust
50 Meter Crawl
50 Meter Rücken

300

Technik

50 Meter Brust mit/ohne Taust
50 Meter Brust mit Ring zwischen Knie
50 Meter Zu zweit: Jemand BS, jemand AZ
50 Meter Brust BS auf Rücken
50 Meter frei
50 Meter Brust diagonal (rechte Hand + linkes Bein / linke Hand + rechtes Bein)

600

Ausdauer ab 20:30

200 Crawl 50 langsam / 50 schnell 400 Crawl 50 langsam / 50 schnell
100 Brust 50 langsam / 50 schnell 200 Brust 50 langsam / 50 schnell

900

1200

Technik 2

Rollwende / Flipturn
Abstossen auf Rücken

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
100 Meter frei

