

Erwachsene 2

5.3.2019

Bruno Bieri

Einschwimmen

100 Meter Kraul
150 Meter frei
50 Meter Rücken

300

Technik

50 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung
50 Meter Brust mit rotem Ring zwischen Knie
50 Meter frei
50 Meter Brust AZ, Kraul BS
50 Meter Brust BS auf Rücken mit Brett
50 Meter frei
50 Meter Brust mit Klatschen
50 Meter 1x Brust AZ, 2x Brust BS

700

Intervall ab 20:30

2x { 25 Kraul Sprint 20" 1
50 Brust Sprint 30" 1
75 Kraul Sprint 30" 2x
100 Kraul jede Länge 1
1 Zug weniger

{ 100 Lagen
50 Brust schnell
75 Rücken
75 Kraul steigern

1200

600

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

