

19.3.2019

Bravo
Bieri

Erwachsene 2

Einschwimmen

2x { 25 Meter Rücken
75 Meter Kraul
50 Meter Brust

300

Technik

50 Meter Rücken 2 Links, 2 rechts AZ
50 Meter Rücken Salutieren
50 Meter frei
50 Meter Rücken BS mit Brett
50 Meter Rücken 2 Links, 2 normal, 2 rechts AZ
50 Meter frei
50 Meter Seitenlage - je 25 Links, rechts
15x Rollwende üben

650

Intervall ab 20:30

10x 25 Kraul Sprint 20" Pause | 10x 25 Kraul Sprint, 20" Pause
5x 50 Kraul 25 locker, 1 Rollwende, 25 Sprint | 4x 100 Lagen, 30" Pause
20" Pause | 5x 50 wie linke Seite

1150

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

Bravo,
gut gemacht!

