

Erwachsene 2

Einschwimmen

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

300 Technik

50 Meter Kraul BS mit Brett
50 Meter Kraul 3 AZ 6 BS abwechseln
50 Meter Brust BS mit Brett
50 Meter Rücken BS mit Brett
100 Meter frei
50 Meter Seitenlage 25 Links, 25 rechts
50 Meter Kraul AZ mit Pull Buoy - 2x rechts, 2x links
50 Meter frei
800 50 Meter Brust diagonal

Ausdauer ab 20:30

1300 2x { 100 Kraul mit Rollwende
100 Mini-Lagen
50 Kraul BS mit Brett
12x { 200 Kraul mit Rollwende
2x 100 Lagen
50 Kraul BS mit Brett
50 Kraul mit Pull Buoy
1000

Ausschwimmen

50 Meter frei
150 Meter Rückengleichschlag

Bravo,
gut gemacht

