

Einschwimmen

50	Meter	Kraul
50	Meter	Rücken
100	Meter	Brust
3x { 15x		Rumpfbeugen mit Beine heben
18x		Russian-Twist
20x		Plank mit alternierend Bein heben

200

Technik

50	Meter	Kraul mit „Wasser - streicheln“
50	Meter	Unterwasser Kraul
50	Meter	frei
50	Meter	Mit/ohne Faust Kraul
50	Meter	Paddeln
50	Meter	frei
50	Meter	Links/rechts Seitenlage mit 12er BS
50	Meter	Wasserball Kraul

600

Ausdauer ab 20:30

2x { 100	Kraul mit Paddles	1	100	Kraul mit Paddles
100	Kraul mit Rollwenden	1	100	Lagen
50	Kraul BS mit Brett	12x	100	Brust
			50	Kraul BS mit Brett

1100

Ausschwimmen

100	Meter	frei
50	Meter	Rückengleichschlag

Bravo,
gut gemacht!

