

ERWACHSENE

22. Okt. 2019

Bruno Bieri

Einschwimmen

Schön bist du hier!

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

300

Technik

50 Meter Abwechselnd Faust Kraul je 25
50 Meter Seitenlage - nach 25 Seitenwechsel
50 Meter frei
50 Meter "Wasser streicheln" - Fokus hoher Ellbogen
50 Meter 3 AZ dann 6 BS Kraul
50 Meter frei
50 Meter Kraul BS mit Brett
50 Meter Unterwasser AZ Kraul

700

Ausdauer ab 20:30

125	3er, 4er, 5er, 4er, 3er	125	3er, 5er, 7er, 5er, 3er
	Atmung Kraul	2x { 25	frei
25	frei	200	Kraul mit Pullbuoy
150	Kraul mit Pullbuoy und Paddles	100	und Paddles
			Lagen

1000

800

Ausschwimmen

150 Meter frei
50 Meter Rückengleichschlag

Bravo! gut gemacht!

