

ERWACHSENEN

Einschwimmen

2x { 100 Meter Kraul
50 Meter frei

Technik

300

50 Meter Rücken AZ mit Pull Buoy
10x Abstossen auf Rücken und gleiten lassen

50 Meter frei

50 Meter 2 Tauchzüge dann 2 Kraul AZ abwechselnd

50 Meter Kraul → Armzüge zählen!

50 Meter frei

50 Meter 2 Brust BS dann 6 Kraul BS abwechselnd mit Pfeil

50 Meter Kraul AZ + Brust BS

Intervall ab 20 & 30

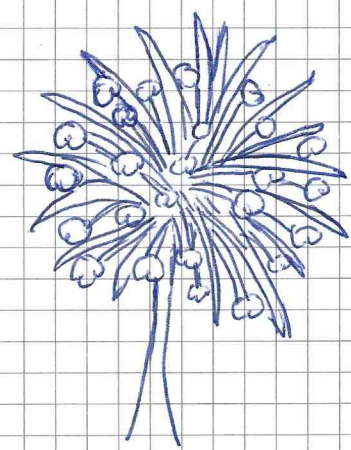
650

12 x 25	Kraul Sprint 20" Pause	100	Lagen
100	Lagen	7 x 25	Kraul Sprint 20" Pause
4 x 25	Kraul, Brust BS abwechselnd	100	Lagen
		7 x 25	Kraul Sprint 20" Pause
		100	Lagen
		50	Kraul BS

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

Bravo,
gut gemacht!



1350