

☺

ERWACHSENE 2

5.11.2019
Bruno Bieri

☺Einschwimmen☺

75 Meter	frei
75 Meter	Kraul
75 Meter	frei
75 Meter	Brust

Schön, bist du hier!

300

☺Technik☺

50 Meter	2x Brust AZ und 1x Brust BS
50 Meter	Brust mit Faust-Händen
50 Meter	frei
50 Meter	Delphinkick mit Wellenbewegung
50 Meter	Brust BS mit Brett
50 Meter	frei
50 Meter	Brust diagonal (r. Arm + l. Bein abwechseln)
50 Meter	Brust mit Ring zwischen Knie
10 x	Rollwende

700

☺Ausdauer ab 20:30☺

100 Kraul mit Paddles	} 3x {	200 Kraul
150 Brust		100 Brust
150 Kraul		100 Lagen

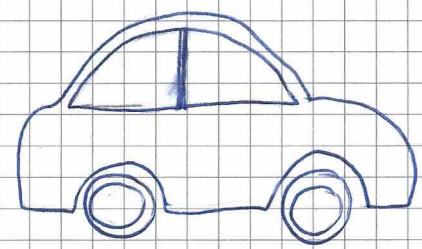
1100

1000

☺

☺Ausschwimmen☺

150 Meter	frei
50 Meter	Rückengleichschlag



☺

Bravo, gut gemacht!

