

ERWACHSENE 2

12. Nov 2019
Bruno Bieri

Einschwimmen

Schön, bist du hier!

- 2x { 50 Meter Kraul
50 Meter frei
- 3x { 20" Vorarm - Stand (Plank)
15x Squads
10x Umgekehrte Liegestütz (Reverse push up)

200

Technik

- 50 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung
50 Meter Delphin BS mit Brust AZ
50 Meter frei
50 Meter Delphin AZ mit Brust BS
50 Meter 2li, 2re, 2beide AZ Delphin
50 Meter frei
50 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung
50 Meter Kraul - 25 Faust - 25 Normal
10x Rollwende

600

Intervall ab 20:30

- 4x 50 Kraul schnell P.20" 6x 50 Kraul schnell P.20"
50 Brust BS mit Brett 100 Lagen
2x 50 Mini-Lagen 2x { 50 Brust BS mit Brett

950

Ausschwimmen

- 150 Meter frei
50 Meter Rückengleichschlag

1150

Bravo, gut gemacht!

