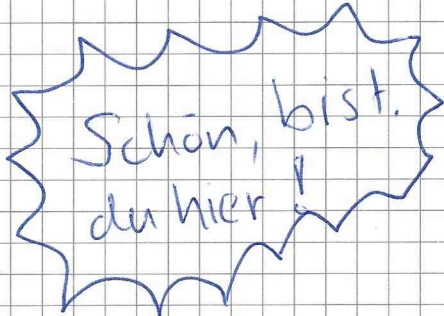


Erwachsene 2

19. Dez 2019
Bruno Bierl

Einschwimmen

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



300

Technik

50 Meter Brust diagonal - rechter Arm + linkes Bein nach 25 wechseln
50 Meter Rücken - 1 Hand Faust - je 25
50 Meter frei
50 Meter Rücken mit Pull Buoy
50 Meter Rücken BS mit Brett auf Beine
50 Meter frei
50 Meter Rücken BS mit Brett
50 Meter Seitenlage - nach 25 wechseln
10x Rollwende

700

Ausdauer ab 20:30

100 Lagen | 3x 100 Lagen
100 Brust | 200 Kraul mit Paddles
200 Kraul mit Paddles | 2x { 50 Kraul BS mit Brett

1100

800

Ausschwimmen

150 Meter frei
50 Meter Rückengleichschlag

