



Einschwimmen

Schön, bist du hier!

100 Meter
50 Meter
50 Meter
3x { 6x
15x
je 12x
200

Kraul
Rücken
Brust
Liegestütz
Crunches
linke und rechte Seite - Quadratus lumborum

Technik

50 Meter Kraul - catch up 25 mit 25 ohne
50 Meter Kraul mit/ohne Faust je 25
50 Meter frei
50 Meter Hüfte, Schulter, Kopf berühren
50 Meter Delfinkick mit Wellenbewegung
50 Meter frei
50 Meter zu zweit Kraul coachen - jemand draussen
50 Meter Kraul diagonal der andere schwimmt

600

Intervall ab 20:30

8x25 Kraul/Brust je 25, schnell, abwechselnd
4x50 Mini-Lagen
2x50 Kraul BS mit Brett
12x25 Kraul/Brust/Rücken, je 25, schnell, abwechselnd
2x50 Kraul beschleunigen
8x25 Kraul Sprint
2x100 Lagen

1100

Ausschwimmen

150 Meter frei
50 Meter Rückengleichschlag

Bravo, gut gemacht!

