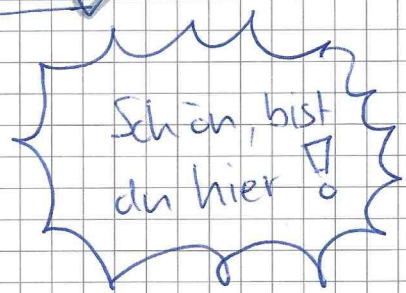


3. Dez 2019
Bruno Ben

Einschwimmen

- 50 Meter Kraul
- 75 Meter Brust
- 75 Meter Rücken
- 100 Meter Kraul



300

Technik

- 50 Meter Kraul anzahl Züge zählen
- 50 Meter Kraul mit Brett
- 50 Meter frei
- 50 Meter Kraul - Ser Atmung
- 50 Meter Kraul Anzahl Züge zählen - 2. 25 Meter } Züge ^{weniger}
- 50 Meter frei
- 50 Meter Kraul 3AZ dann 6BS auf Seitenlage
- 50 Meter Kraul mit/ohne Faust

700

Ausdauer ab 20:30

- 2x { 100 Kraul mit Paddles und Pull Buoy
- 100 Kraul mit Flossen

1100

- 50 Rücken-Delphinkick mit Flasen
- 2x { 150 Kraul mit Paddles und Pull Buoy
- 100 Brust
- 2x 100 Lagen

800

Ausschwimmen

- 150 Meter frei
- 50 Meter Rückengleichschlag

1300

