

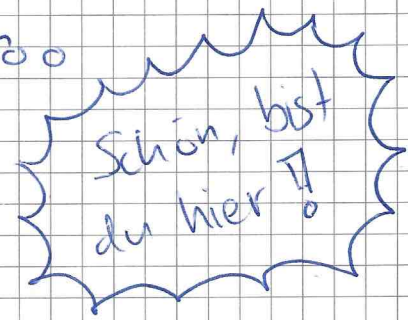
ERWACHSENE 2

10. Dez 2019

Bruno Bieri

Einschwimmen

- 100 Meter Kraul
- 100 Meter Brust
- 50 Meter Rückengleichschlag
- 50 Meter Rücken



300

Technik

- 50 Meter Brust zu Zweit - hintere Person hält vordere an Beinen
- 50 Meter Brust 2 BS und 1 AZ
- 50 Meter frei
- 50 Meter Brust BS mit Brett und Ring
- 50 Meter Brust BS mit Brett
- 50 Meter frei
- 50 Meter Brust diagonal - r. Arm und l. Bein - nach 25 Wechsel
- 50 Meter Fraust je 25 mit/ohne - Brust

700

Intervall ab 20:30

6 x 50 steigern
Brust und Kraul
abwechselnd je 50

8 x 50 steigern
Brust und Kraul
abwechselnd je 50

4 x 25 Kraul Sprint

2 x 100 Lagen

8 x 25 Kraul Sprint mit
Ger Atmung

1100

Ausschwimmen

- 150 Meter frei
- 50 Meter Rückengleichschlag

