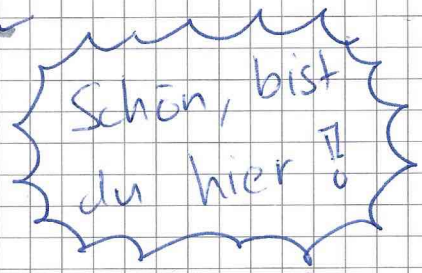


Erwachsene 25

Einschwimmen

- 75 Meter Kraul
- 75 Meter Brust
- 75 Meter Rücken
- 75 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung



300

Technik

- 50 Meter Brust zu zweit - hintere Person hält vordere an Beinen
- 50 Meter Delphin BS mit Kraul AZ
- 50 Meter frei
- 50 Meter Linker, rechter dann Beide Arme - Delphin
- 20 x Delphinsprung
- 50 Meter frei
- 50 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung
- 50 Meter Mini-Lagen

650

Ausdauer ab 20 & 30

- | | | | | | | |
|------|---|-----------------------|--|----|---|-----------------|
| 2x | { | 100 Kraul mit Paddles | | 2x | { | 200 Kraul |
| | | 50 Brust | | | | 100 Lagen |
| | | 100 Kraul | | | | 100 Lagen |
| 1150 | | | | 2x | | 50 Kraul Sprint |
- 900

Ausschwimmen

- 150 Meter frei
- 50 Meter Rückengleichschlag

1350

