

ERWACHSENE 2

Einschwimmen

Schön, bist
du hier!

150 Meter Brust
100 Meter Rücken
50 Meter Kraul

300

Technik

50 Meter Kraul mit gestreckten Armen (Propeller)
50 Meter Kraul - Hüfte, Schulter und Kopf berühren
50 Meter frei
50 Meter Kraul - 25 r. Arm, l. Bein dann wechseln
50 Meter Kraul BS mit Brett
50 Meter frei
50 Meter Kraul 3A2 dann 6BS auf Seitenlage abwechseln
50 Meter Mit und ohne Faust Kraul
10x Rollwende

700

Ausdauer ab 20⁸³⁰

150 Kraul mit Paddles und Pull Buoy mit Rollwende
200 Kraul mit Paddles und Pull Buoy mit Rollwende
3x 50 Mini-Lagen
2x 100 Lagen
2x { 100 Brust
100 Rücken

1000

Bravo
du bist fertig!

Ausschwimmen

150 Meter frei
50 Meter Rückengleichschlag

1200

