

Erwachsene 2

Einschwimmen

Schön, bist du hier!

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

300

Technik

- 50 Meter Brust BS mit Brett
- 50 Meter Brust 1AZ + 2 BS
- 50 Meter frei
- 50 Meter So wenig AZ pro Länge wie möglich - Brust
- 50 Meter Brust mit Faust 25 mit / 25 ohne
- 50 Meter frei
- 50 Meter Brust BS mit Brett
- 50 Meter Brust 2AZ + 1 BS

700

Ausdauer ab 20:30

- | | | | |
|-----------------------|---|------|-----------------------|
| 100 Kraul mit Paddles | ! | } 2x | 100 Kraul mit Paddles |
| 100 Brust | ! | | 100 Brust |
| 100 Kraul steigern | ! | | 100 Kraul steigern |
| | ! | | 100 Lagen |

1000

800

Ausschwimmen

- 150 Meter frei
- 50 Meter Rückengleichschlag

Bravo, du bist fertig!