

Erwachsene 2

25.2.2020
Bruno Bieri

Einschwimmen

2x { 25 Meter Rücken
75 Meter Kraul
50 Meter Brust

300

Schön, bist
du hier!

Technik

50 Meter Kraul BS mit Brett
50 Meter Paddeln auf Bauch mit Pull Buoy
50 Meter frei
50 Meter Brust BS mit Brett
50 Meter Paddeln auf Rücken - Arme bei Hälfte
50 Meter frei
50 Meter Paddeln auf Rücken - Arme über Kopf
50 Meter Kraul BS mit Brett

700

Intervall ab 20°30

6x 50 1. & 4. Brust 1A2, 2BS | 3x 100 { für Lagen: Kraul, Rü, Brust
2. & 5. Kraul BS mit Brett
3. & 6. Mini-Lagen
2x 50 25 Kraul sprint, 25 locker

1100

Bravo, du
bist fertig!

2x 100 Lagen
8x 25 Kraul/Brust abwechselnd

300

Ausschwimmen

150 Meter frei
50 Meter Rückengleichschlag