

EZWACHSENE 2

Einschwimmen

100 Meter Kraul
100 Meter Brust
100 Meter Delphin

Schön, bist
du hier!

Technik

300

50 Meter Tauchen - alle 12,5 Meter Luft holen
50 Meter Kraul möglichst lange Gleiten
50 Meter frei
50 Meter Paddeln mit Pull Buoy
50 Meter Kraul BS mit Brett
50 Meter frei
50 Meter Paddeln auf Rücken mit Arme über Kopf
10 x Abstossen auf Rücken - solange Gleiten wie möglich
10 x Abstossen auf Bauch - " " "
50 Meter Mit/ohne Faust Kraul - je 25

700

Intervall ab 20:30

4x { 25 Sprint Kraul 25 langsam frei	4x { 50 schnell Kraul 25 langsam frei
4x { 25 Sprint Brust 25 langsam frei	2x 100 Lagen
	4x 50 Mini-Lagen

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

Geschafft,
du bist fertig!

