

ERWACHSENE 2

Einschwimmen

75 Meter Brust
75 Meter Kraul
75 Meter Delphin
75 Meter Rücken

Schön, bist
du hier!

300

Technik

50 Meter Brust BS mit Brett
50 Meter Brust AZ ohne BS
50 Meter frei
50 Meter Tauchen - alle 12,5 Meter Luft holen
50 Meter Brust AZ mit Kraul BS
50 Meter frei
50 Meter Brust 1 AZ + 2 BS
50 Meter Brust diagonal - L. Arm + r. Bein - nach 25 wechseln

700

Ausdauer ab 20:30

2x { 50 Mini-Lagen
100 Kraul mit Paddles + Pull Buoy } 2x { 150 Kraul mit Paddles + Pull Buoy
100 Lagen
300 Kraul }

1000

800

Ausschwimmen

50 Meter Rücken gleichschlag
150 Meter frei

1200

Geschafft,
du bist fertig!

