

ERWACHSENE 2

Einschwimmen

50 Meter Brust
100 Meter Rücken
50 Meter Delphin
100 Meter Kraul

Schön, bist
du hier!

300

Technik

50 Meter Körperwelle
50 Meter Abtossen - 5 Unterwasser Delphinkicks - dann Kraul
50 Meter frei
50 Meter Delphin BS, Brust AZ
50 Meter Seitenlage je 25 - Kraul
50 Meter frei
50 Meter Körperwelle
50 Meter Nur Delphinkick BS auf Rücken
10x Flipturn

700

Intervall ab 20:30

4x 25 Sprint Kraul | 4x { 50 Kraul steigern
15" Pause | 25 Locker

4x 25 Sprint Brust | 2x 100 Lagen
15" Pause

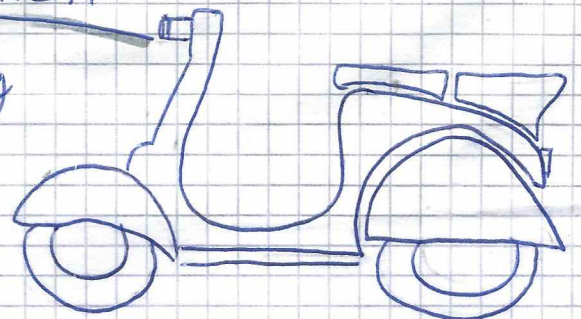
50 Meter MiniLagen | 6x 50 - 25 Brust Locker, 25 Kraul Sprint

950

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

Geschafft, du
bist fertig!



1150