

ERWACHSENE 2

29.9.2020
Brunn Bienen

Einschwimmen

- 50 Meter Brust
- 75 Meter Rücken
- 75 Meter Delphin
- 100 Meter Kraul

Schön, bist
du hier!

300

Technik

- 50 Meter Rollen wie ein Stamm, 25 rechts drehend dann links
- 50 Meter Rücken BS mit Flossen
- 50 Meter frei
- 50 Meter Rücken - 25 Meter mit Stopp des Armes wenn senkrecht, dann soll kl. Finger in Schwimmrichtung zeigen
- 50 Meter Rücken - abwechselnd 3AZ dann 6BS
- 50 Meter frei
- 50 Meter Rücken AZ mit Pull Buoy
- 50 Meter Faust-Kraul je 25 mit/ohne - Fokus hoher Ellbogen

700

Ausdauer ab 20:30

- 150 Kraul mit Pull Buoy
- 150 Kraul mit Flossen
- 100 Lagen
- 300 Meter Kraul mit Pull Buoy
- 300 Meter Kraul mit Flossen
- 2x 100 Meter Lagen

1100

Ausschwimmen

- 50 Meter Rückengleichschlag
- 150 Meter frei

Geschafft, du
bist fertig!

