

Erwachsene 2

Einschwimmen

100 Meter
100 Meter
100 Meter

Kraul
Brust
Rücken

jede 2. Länge 7 Liegestütze

300

Technik

Schön, bist
du hier!

50 Meter

Körperwelle mit Delphinkick

50 Meter

Paddeln mit Arme - frei (ohne BS!)

50 Meter

frei

50 Meter

Kraul - Fokus Kopfposition

50 Meter

Kraul mit Abschlagen

50 Meter

frei

50 Meter

Ser Atmung Kraul mit Pull Buoy

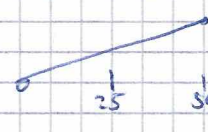
100 Meter

Kraul BS mit Flossen

750

Interruallab 20:30

4x { 50 Kraul steigern
25 Brust locker



6x 25 Kraul Sprint
15" Pause

3x 50 Mini-Lagen

4x 25 Brust Sprint - 15" Pause

4x 25 Rücken schnell - 15" Pause

1050

Ausschwimmen

50 Meter
150 Meter

Rückengleichschlag
frei

Geschafft, du
bist fertig!

