

8.12.2020

Bruno Bieri

Erwachsene 2

Einschwimmen

- 4x { 25 Meter Kraul
1x an Land mit Ausfallschritt zurücklaufen
- 4x { 25 Meter Brust
1x an Land mit Ausfallschritt zurücklaufen
- 4x { 25 Meter Rücken
1x an Land mit Ausfallschritt zurücklaufen
- 300

Technik

Schön, bist du hier!

- 50 Meter Mit Flossen Delphin BS auf Bauchlage
- 50 Meter " " Rücken ganze Lage
- 50 Meter " " frei
- 50 Meter " " Delphin BS auf Rückenlage
- 50 Meter " " Rücken ganze Lage
- 50 Meter " " frei
- 50 Meter " " Delphin ganze Lage
- 50 Meter Ohne Flossen frei

700

Ausdauer ab 20:30

- 200 Kraul mit Pull Buoy | 200 Brust
- 50 Kraul BS mit Brett | 200 Rücken
- 50 Kraul | 400 Kraul

1000

Ausschwimmen

- 150 Meter frei
- 50 Meter Rückengleichschlag

1200

Geschafft, du bist fertig!

