

ERWACHSENE

Einschwimmen

300
2x { 50 Meter Brust
50 Meter Kraul
50 Meter Rücken

Schön, bist du hier!

Technik

50 Meter Rücken mit Flossen
50 Meter Rücken AZ mit Pull Buoy ohne Flossen
50 Meter frei
50 Meter Rücken mit Stopp des Armes wenn senkrecht dann mit kl. Fingern in Schwimmrichtung
50 Meter Rücken mit Flossen
50 Meter frei
50 Meter Rücken - abwechselnd 3AZ mit 6 BS
50 Meter Faust-Kraul je 25 mit/ohne

700

Ausdauer ab 20 & 30

1100
2x { 50 Kraul
50 Kraul mit Paddles
100 Kraul mit Paddles + Flossen
2x { 100 Kraul
100 Kraul mit Paddles
200 Kraul mit Paddles + Flossen

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

Geschafft, du bist fertig!

