

ERWACHSENE 2

Einschwimmen

100 Meter Kraul
100 Meter Delphin
100 Meter Rücken

Schön, bist
du hier!

Technik

10x Rollwende

50 Meter Kraul - Catch-up

50 Meter Delphin - Kick auf Rücken mit Flossen ohne Arme

50 Meter frei

50 Meter Delphin L. Arm, r. Arm, beide Arme abwechselnd

50 Meter Körperwelle

50 Meter frei

50 Meter Delphin

10x Rollwende

650

Intervall ab 20" 30"

2x { 50 Mit Flossen Delphin - Kick
auf Rücken, ohne Arme
50 Kraul Sprint 30" Pause
50 Kraul mit Paddles und
Pull Buoy } Dito

8x 25 Kraul Sprint 10" Pause

950

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

Geschafft, du
bist fertig!

1150

