

ERWACHSENE

Einschwimmen

100 Meter
100 Meter
100 Meter

Kraul
Rücken
Brust

Schön, bist
du hier!

300

Technik

50 Meter
50 Meter
50 Meter
50 Meter
50 Meter
50 Meter
50 Meter
50 Meter

Körperwelle
Seitenlage - rechts, links je 25 Meter
frei
Paddeln auf Bauch
Kraul - Catch up
frei
Paddeln auf Rücken
Kraul einarmig - je 25 links, rechts

700

Intervall ab 20:30

3x { 50 Kraul BS mit Pull Buo
50 Kraul AZ mit Pull Buo } 4x { 25 Kraul Sprint
50 Kraul BS mit Brett
25 Rückengleichschlag
100 Lagen
4x 50 Minilagen

1000

Ausschwimmen

50 Meter
150 Meter

Rückengleichschlag
frei (langsam)

Geschafft, du
bist fertig!

