

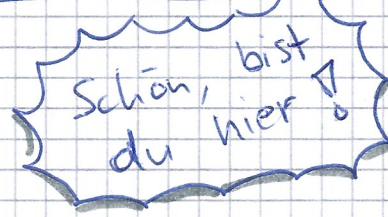
ERWACHSENE 2

13.7.2021

Bruno Bien

Einschwimmen

100 Meter Kraul
100 Meter Brust
100 Meter Delphin



300

Technik

150 Meter 3er, 4er, 5er, 4er, 3er, 2er Atmung Kraul
10x Rollwende
10 Ringe tauchen
50 Meter frei
150 Meter 4er, 5er, 6er, 5er, 4er, 3er Atmung Kraul
50 Meter Mit/ohne Faust Kraul (Rollwende einbauen)
50 Meter Baumstamm rollen
50 Meter Wasserball Kraul

800

Ausdauer ab 20:30

150 Meter Brust		150 Meter Brust
3x 50 Meter Mini-Lagen		150 Meter Kraul AZ mit Pull Buoy
		150 Meter Kraul BS mit Brett
		4x 50 Meter Mini-Lagen

1100

Ausschwimmen

150 Meter frei
50 Meter Rückengleichschlag

