

ERWACHSENE 2

Einschwimmen

Schön, bist
du hier!

100 Meter Kraul
2x75 Meter Kraul, Brust, Delphin je 25
50 Meter Rücken

300

Technik

50 Meter Brust 1 AZ + 2 BS
50 Meter Brust diagonal - r. Arm + L. Bein - Wechsel nach 25
50 Meter frei
50 Meter Brust AZ mit Kraul BS
50 Meter 25 Meter Paddeln auf Bauch (Scheibenwischer)
25 Meter Brust
50 Meter frei
50 Meter Brust 2 AZ dann 2 BS
50 Meter Brust
10 x Rollwende üben

700

Intervall ab 20:30

8 x 25 Kraul Sprint 10" Pause dazwischen
12 x 25 Kraul Sprint 10" Pause dazwischen
50 Kraul BS mit Brett
2 x 50 Mini-Lagen
2 x 100 Lagen
50 Kraul BS mit Brett

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

Geschafft, du
bist fertig!

