

Erwachsene 2

31. 8. 2021

Bruno Ben

Einschwimmen

3x { 25 Meter Brust
50 Meter Kraul
25 Meter Rücken

300

Schön, bist du hier!

Technik

50 Meter Körperwelle
50 Meter Arme gestreckt mit Delphinkick
50 Meter frei
50 Meter Delphin BS, Brust AZ
50 Meter Körperwelle
50 Meter frei
50 Meter Nur Delphinkick BS auf Rücken mit Flossen
50 Meter Delphin (optional mit Flossen)
10x Flip turn

700

Ausdauer ab 20:30

300 Kraul mit Flossen + Paddles	200 Brust
100 Lagen ohne Flossen/Paddles	200 Rücken mit Flossen
300 Kraul mit Flossen + Paddles	200 Kraul mit Paddles (ohne Flossen)
	2x 100 Lagen

1400

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

Geschafft, du bist fertig!

