

Σ ERWACHSENE Σ

Σ EINSCHWIMMEN Σ

100 Meter Kraul - 50 mit/ohne Pull Buoy
100 Meter Brust - 50 mit/ohne Pull Buoy
100 Meter Rücken - 50 mit/ohne Pull Buoy

300

TECHNIK

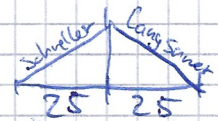
Schön, bist du hier!

50 Meter Rücken mit Faust
50 Meter Rücken BS ohne AZ - Arme gestreckt
50 Meter frei
50 Meter Rücken AZ mit Pull Buoy
50 Meter Rücken BS mit Brett
50 Meter frei
50 Meter Seitenlage - abwechselnd links/rechts
50 Meter Rücken mit Flossen
10x Rollwende üben

700

INTERVALL AB 20:00

4x25 1. + 3. Länge locker Kraul 8x50 Kraul Sprint, 20" Pause
2. + 4. Länge Sprint " 20" Pause 3x100 Lagen
4x50 Kraul Sprint, 15" Pause 4x50 Kraul



1000

AUSSCHWIMMEN

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei

Geschafft, du bist fertig!

