

ERWACHSENE 2

EINSCHWIMMEN

75 Medert
75 Meter
50 Meter

Kraul
Brust
Rücken
Liegestütz

Schön, bist
du hier!

3x { 10 x
10 x

Superwoman mit Kraul-beugung

200

TECHNIK

50 Meter

Hüfte-Schulter-Kopf berühren - Kraul

50 Meter

Nur r. Arm + l. Bein Kraul - nach 25 Seite wechseln

50 Meter

frei

50 Meter

Mit/ohne Faust Kraul je 25

50 Meter

Scheibenwischer (Paddeln) mit Pull Buoy

50 Meter

frei

50 Meter

hoher Ellbogen (Wasser streicheln) - Kraul

50 Meter

Kraul Catch-up (abschlagen)

600

AUSDAUER AB 20:30

150 Kraul ohne Pause
mit Rollwenden

200 Kraul mit Paddles und
Pull Buoy

150 Brust ohne Pause
mit Kippwende

4x100 Lagen
200 Brust ohne Pause mit
Kippwende

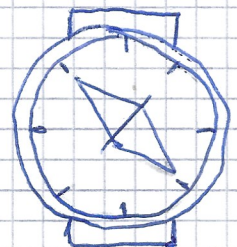
900

AUSSCHWIMMEN

50 Meter
150 Meter

Rückengleichschlag
frei

Geschafft, du
bist fertig!



1100