

Erwachsene 2

Einschwimmen

100 Meter Brust
75 Meter Kraul
50 Meter Rücken
25 Meter Delphin

Schön, bist
du hier!

250

Technik

50 Meter Abstossen und möglichst lange Gleiten - Kraul
50 Meter Brust möglichst wenige AZ
50 Meter frei
20x Ringe tauchen
50 Meter Im Kreis r. Arm, li. Arm, li. Bein, r. Bein Brust
50 Meter Brust diagonal - r. Arm und li. Bein - wechseln 25
50 Meter frei
20x Ringe tauchen
150 Meter Ser, ter, Ser, ter, Ser Atmung Kraul

700

Intervall ab 20:30

3x { 25 Kraul mit Brett | 3x 50 Mini-Lagen
25 frei
25 Kraul Sprint | 4x { 50 - 1.25 Ser. Atmung Kraul
25 Kraul BS mit Brett | 2.25 Kraul Sprint
3x 50 Sprint Kraul

1000

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei (langsam)

Geschafft, du
bist fertig!

