

Erwachsene 2

Einschwimmen

150 Meter Kraul
125 Meter Brust
25 Meter Rücken

Schön, bist du hier!

Technik

300

50 Meter Brust 2x AZ dann Rolle im Wasser
50 Meter Brust mit Ring zwischen Knie
50 Meter frei
50 Meter Brust 1x AZ, 2x BS
50 Meter Brust AZ mit Pull Buoy
50 Meter frei
50 Meter Brust 2x AZ, 1x BS
50 Meter Brust BS mit Brett
50 Meter frei
50 Meter Mini-Lagen
50 Meter Brust möglichst wenige AZ

850

Ausdauer ab 20:30

300 Kraul mit Paddles und Flossen | 3x 100 Lagen
100 Brust mit Paddles | 400 Kraul ohne Pause mit Rollenden
100 Kraul mit Paddles

1250

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei (langsam!)

1450

Geschafft, du bist fertig!

