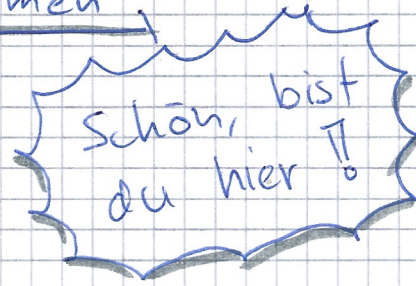


Erwachsene 2

Einschwimmen

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



300

Technik

50 Meter Delphin BS auf Rücken mit Flossen
50 Meter Delphin - Sprünge
50 Meter frei
50 Meter Delphin - 25 nur r. Arm, 25 nur l. Arm
50 Meter Delphin l. Arm, r. Arm, beide Arme abwechselnd
50 Meter frei
50 Meter Delphin BS mit Brust AZ
50 Meter Mini-Lagen
10x Rollwende üben

700

Intervall ab 20:30

3x { 50 Kraul BS mit Brett | 100 Lagen
 50 Kraul AZ mit Pull Buo | { 25 Kraul sprint
 4x { 50 Kraul BS mit Brett
 { 25 Rückengleichschlag (langsam)
 4x 50 Mini-Lagen

1000

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei (sehr langsam)

