

Erwachsene 2Einschwimmen

50 Meter Kraul
 50 Meter Mini-Lagen
 100 Meter Rücken
 100 Meter Brust

Schön, bist
 du hier!

300

Technik

50 Meter Rücken mit Faust - je 25 mit/ohne
 50 Meter Rücken BS mit Flossen
 50 Meter frei
 10x Abstoßen auf in Rückenlage Unterwasser
 5x Abstoßen " " " mit Flossen
 50 Meter Rücken BS mit Flossen und Brett
 50 Meter Rücken AZ mit Pull Buoy
 50 Meter frei
 50 Meter Rücken BS mit Hände unter Po
 50 Meter Rücken mit Flossen

700

Ausdauer ab 20:30

150 Brust möglichst lange Gleiten 100 abwechselnd Delphin, Kraul
 je 25
 150 Kraul mit Paddles 100 Brust
 und Flossen 200 Kraul mit Flossen

1000

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
 150 Meter frei (langsam)

1800

Geschafft, du
 bist fertig!

