

ERWACHSENE

2.11.2021

Bruno Bieri

Binschwimmen

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

Schön, bist
du hier!

Technik

300

6x25 Meter 3er/4er/5er/6er/4er/3er Atmung Kraul
50 Meter Zu zweit Kraul - Vordere Person nur AZ, hintere BS
50 Meter frei
6x25 Meter 4er/5er/6er/7er/5er/3er Atmung Kraul
50 Meter Mit/ohne Faust Kraul
50 Meter 7er Atmung Kraul

800

Intervall ab 20:30

3

8x25 Kraul Sprint - Pause 10" | 8x25 Kraul Sprint mit Pull
2x50 Kraul Sprint - Pause 15" | Buoy - Pause 10"
4x50 Kraul Sprint
2x50 Mini-Lagen | 2x100 Lagen

1200

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei (langsam)

1400

Geschafft, du
bist fertig!

