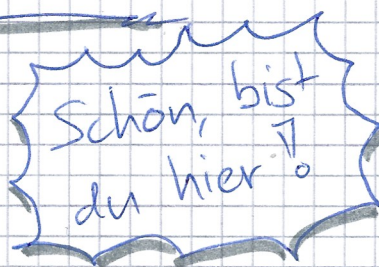


Erwachsene 2Einschwimmen

100 Meter
100 Meter
100 Meter

Brust
Kraul
Lagen



300

Technik

50 Meter

Brust - 2 normale Züge, 2 Tauchzüge durchsetzen

50 Meter

Kraul - 25 nur l. Arm + r. Bein dann wechseln

10x

Abstossen und möglichst weit Gleiten

50 Meter

frei

50 Meter

Paddeln - 1x auf Bauch, 1x auf Rücken

50 Meter

Rücken BS mit Brett auf Oberschenkel

10x

Abstossen und möglichst weit Gleiten

50 Meter

frei

50 Meter

Brust unter Wasser solange wie möglich, rest Kraul

50 Meter

Paddeln auf Rücken - Arme über Kopf

700

Ausdauer ab 20:30

200 Rücken

2x 100 Lagen

200 Kraul mit Paddels
und Flossen300 Kraul mit Paddels
und Flossen

1100

200 Brust

Ausschwimmen

50 Meter

Rückengleichschlag

150 Meter

frei (langsam)

1300

