

ERWACHSENE

Einschwimmen

75 Meter frei
75 Meter Rücken
75 Meter Brust
75 Meter Kraul

Schön, bist
du hier!

300

Technik

50 Meter Brust AZ mit Kraul BS
50 Meter Brust BS mit Armen auf Po
50 Meter frei
50 Meter Brust BS auf Rücken mit Arme auf Po
50 Meter Brust diagonal - r. Arm + l. Bein - nach 25 wechseln
50 Meter frei
50 Meter Brust - 2 normale Züge - 2 Tauchzüge abwechselnd
50 Meter Brust - einzel l. Arm, r. Arm, r. Bein, l. Bein im Wechsel

700

Intervall ab 20:30

4x 25 Kraul Steigerung P. 10"	4x 50 Mini-Lagen P. 20"
4x 25 Brust Steigerung P. 10"	4x 25 Kraul Steigerung mit Paddles P. 10"
4x 50 Kraul Sprint mit Flossen P. 20"	4x 50 Kraul Sprint mit Ser Atmung P. 20"

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei (langsam)

Geschafft, du
bist fertig!

