

ERWACHSENE 2

Einschwimmen

2x 50 Meter
100 Meter

frei
Kraul

Schön, bist
du hier!

300

Technik

50 Meter Körperwelle
50 Meter Delphin BS, Brust AZ mit Flossen
50 Meter frei
10x Rollwende
50 Meter Delphin AZ, Kraul BS mit Flossen
50 Meter Auf Rücken Delphin BS mit Flossen
50 Meter frei
10x Rollwende
50 Meter Kraul - Abstoßen unter Wasser + 5 Delphin-
kick mit Flossen
50 Meter Mit/ohne Faust Kraul mit Flossen

700

Ausdauer ab 20:30

300 Kraul mit Paddles und Flossen | 200 Kraul mit Paddles und Pull Buoy

4x 50 Mini-Lagen | 2x 200 Rücken
1 200 Brust

1700

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei (Langsam)

Geschafft, du
bist fertig!

1400

