

Schwimmtraining (1.500 m)

- 300 m** **locker Einschwimmen 3er Zug -
Rollwende beim Luftholen 1 x pro Bahn
nach vorne schauen Orientierungshilfe für
Schwimmen im offenen Gewässer**
- 2 x 25 m** **Kraul-Beinschlag mit Brett**
- 100 m** **Brust locker**
- 2 x 25 m** **Kraul-Beinschlag mit Brett**
- 100 m** **Freistil locker**
- 5 x 100 m** **Freistil Sprint 85 %
mit 20 Sek. Pause zwischen den Sprints**
- 100 m** **Freistil locker**
- 2 x 50 m** **Freistil Sprint 90 %
mit 15 Sek. Pause zwischen den Sprints**
- 200 m** **locker Ausschwimmen 3er Zug -
Rollwende, wer Lust hat kann auch mehr
Bahnen ausschwimmen!**