



Beinschlaglastige Schwimmeinheit		Tempo	Pause	E-Distanz	Totaldistanz
Warm Up	freies Einschwimmen (diverse Lagen)	Locker		200	200
	100m (25m Kraul Beinschlag mit Brett, 50m Kraul Armzug Brett zwischen den Beinen, 25m Kraul Beinschlag mit Brett)			100	300
	100m (50m Scheibenwischer, 25m Entenschwumm, 25m Hundeschwumm 100m Seitlicher Beinschlag Wechsel auf 25m 100m Rücken-Delfinbeinschlag)			300	600
	4 x 50m (12.5m tauchen, 12.5m Delfin, 25m Kraul)			200	800
Rekom:	50m freie Lage / WC Pause			50	850
Set I:	3x 200m Kraul (1. locker, 2. mit Paddles, 3. mit PB und Paddles)		40Sec.	600	1450
	6x 100m (100m Brust, 100m Rücken, 100m Kraul mit 4er Atmung, 100m Kraul Progressiv, 100m schnell, 100m Lagen)		20Sec.	600	2050
	4x 125m (25m Kraul Beinschlag mit Brett hochkant, 50m Kraul schnell, 50m Kraul 5er Atmung)		40Sec.	500	2550
Cool Down	150m freies Ausschwimmen beliebig			150	2700

Es hat sich über die Jahrzehnte eingebürgert zu meinen, dass Schwimmeinheiten gross sein müssen. Dem ist nicht so – lieber Distanzen zwischen 2000 bis 4000m schwimmen, dafür diese qualitativ super. Falls dir die Einheit gefallen hat, kannst du gerne den nachfolgenden PayPal QR Code scannen und 5 CHF spenden.

5.00 CHF



Scannen. Zahlen. Fertig!