



Diverse Aufgaben von locker bis schnell		Tempo	Pause	E-Distanz	Totaldistanz
Warm Up	freies Einschwimmen (diverse Lagen)	Locker		300	300
Technik:	4x50m (12.5m Tauchen, 12.5m Kraul Faust, 25m Kraul normal)			600	900
	50m Rückenbeinschlag				
	50m Brustbeinschlag				
	100m Kraulbeinschlag				
	200m Atempyramide (5er, 6er, 7er, 5er)				
Rekom:	100m freie Lage / WC Pause			100	1000
Set I:	500m Kraul (200m mittelschnell / locker / 100m mittelschnell)	mschnell	60Sec.	500	1500
	400m Brust/Kraul (100m mschnell, 100m mit 5er 100m mit 18Armzügen, 100m mit 5er Atmung,)			400	1900
	300m Kraul (150m PB, 150m Kraul mit Paddles) locker, schnell	mschnell		300	2200
	200m Lagen Wechsel auf 25m/50m			200	2400
	8 x 25m Sprint Abgang alle 30Sec.	schnell		200	2600
Cool Down	100m freies Ausschwimmen beliebig			100	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!