



Ein paar 500m Hauptblöcke zum «geniessen»		Tempo	Pause	E-Distanz	Tot.distanz
Warm Up	Alle Lagen			300	300
Technik:	150m (25m Schwebenwischer, 25m Entenschwumm, 50m Doppelente, 50m Entenschwumm)			150	450
	300m (100m Rückenbeinschlag, 200m Kraulbeinschlag) ohne Brett			300	750
Rekom:	100m locker alle Lagen			100	850
Set I:	500m (100m Brust, 100m Rücken, 300m Kraul)	locker / mittel	90Sec	1000	1850
	500m (200m Kraul, 100m Rücken, 200m Kraul)	mittel	90Sec		
Rekom:	50m locker			50	1900
Set II:	500m Kraul	mittel	90Sec	700	2600
	200m Kraul mit Tempovariationen				
Cool Down	150m freie Lagen			150	2750

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 für meinen Aufwand bezahlen – Besten Dank im Voraus ;-)

5.00 CHF



Scannen. Zahlen. Fertig!