



Lagen und Distanzblöcke		Tempo	Pause	E-Distanz	Totaldistanz
Warm Up	Alle Lagen			200	200
Technik:	200m Kraul mit PB beim Sprunggelenk 4 x 25m (12.5m Wasserballkraul, 12.5m Kraul Faust, 25m Kraul normal) 100m (50m Brust Kraul Beinschlag, 50m Brust Delfinbeinschlag)			400	600
Rekom:	100m locker alles ausser Kraul			100	700
Set I:	4x100m (1. Lagen, 2. (25m Kraul 5er Atmung, 25m Kraul mit 14-16 Armzügen wiederholen), 3. (25m Delfin, 50m Kraul schnell, 50m Kraul locker), 4. (25m Kraul Sprint, 25m Rücken locker wiederholen)		30Sec.	1600	2300
	300m Kraul locker		40Sec.		
	300m Kraul 2 Sec. schneller		40Sec.		
	300m Kraul 3 Sec. schneller		40Sec.		
	300m Kraul mit Paddles		40Sec.		
Cool Down	200m freie Lagen			200	2500

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!