



Abwechslungsreich und teilweise schnell		Tempo	Pause	E-Distanz	Tot.distanz
Warm Up	Alle Lagen			300	300
Technik:	4x50m (50m Kraul Beinschlag, 50m Rückenbeinschl., 50m Kraulbeinschl. seitlich rechts, 50m Kraulbeinschlag seitlich links)			200	500
	100m Kraul Arm nur rechts, 100m Kraul Arm nur links			200	700
Rekom:	100m locker alle Lagen			100	800
Set I:	6 x 50m Lagen (1. Kraul, 2. Brust, 3. Kraul, 4. Rücken, 5. Kraul, 6. Delfin)	mittel	20Sec.	800	1600
	3 x 100m Kombi (25m Delfin - dann Kraul, Delfin - dann Brust, Delfin - dann Rücken)	mittel	30Sec		
	200m Lagen Wechsel auf 25m				
Rekom:	50m locker			50	1650
Set II:	9 x 50m Kraul (12.5m mit Faust - 37.5m Kraul schnell / 12.5m Tauchen - 37.5 K,schn.)	schnell	20Sec.	1250	2900
	200m Kombi (Kraul - Brust oder Kraul Rücken oder Kraul Delfin)				
	4 x 150m (1. mixed (div. Lagen), 2 Kraul, 3. mixed (div. Lagen), 4. Kraul	mittel	45Sec.		
Cool Down	150m freie Lagen			150	3050

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

