

NORMAL

Abkürzungen: Kr = Kraul mindestens 3er Zug
Br = Brust
Rü = Rückenraul
Rü o A = Rücken ohne Arme Brustbeinschlag

1. 600m Einschwimmen beliebig, alle 50m Wechsel der Stilart – locker und auf Wenden achten -
2. 3x100m Kr – lange Gleitphasen – bitte darauf achten ohne viel Spritzer ins Wasser mit den Händen eintauchen
Pause 40 s
4. 4x50m Kr – Beinarbeit mit Brett
Pause 20 s
5. 2x100m Brust – lange Gleitphasen herausarbeiten
Pause 40 s
6. 4 x 50m Brust - Beine mit Brett
Pause 30s
7. 4x150m Kr - Paddles wieder auf Gleitphasen achten
Pause 30s
8. Staffelspiel
9. 300m Ausschwimmen (Gunnar Ranft)