



Schwimmtraining 2 (25m Schwimmbecken)

Dauer ca. 75 Minuten, 2300 m

www.team-advantage.ch

Distanz	Übung	Totaldistanz
8x25 m	Beinschlag mit 6x linker Arm, 6x rechter Arm wechseln....	200 m
8x25 m	Brust mit Delphinbeinschlag (2x)	400 m
8x25 m	Brust mit Crawlbeinschlag	600 m
8x 50 m	25 m Brettli mit Beinschlag zurück Crawl mit Brettli zwischen den Beinen	1000 m
4x 100 m	Crawl mit oder ohne Brettli (Pullboy) zwischen den Beinen	1400 m
8x 25 m	Brustlage mit Scheibenwischerarmzug Brettli zwischen den Beinen	1600 m
8x25 m	Rückenlage nur mit Beinschlag	1800 m
8x 25 m	Delphinbeinschlag mit 6x linker Arm, 6x rechter Arm wechseln.....	2000 m
4x25 m	Delphin, 1x linker Arm, 1x rechter Arm, 1x ganze Lage wiederholend....ganze Länge	2100 m
200 m	Ausschwimmen, kein Crawl	2300 m

Sponsoringpartner

