

Trainingsprogramm 15.07.2020			17:30	FIX		
TdT: GA und Abwechslungsvario			Pausen	Meter	Min	Uhrzeit
	400m	Ein bel.		400	0:10	17:30
2 x	150 m	Technik LoLaFlü: 25m Schmett + 25 m Kraul+ 25m Rücken + 25 m Kraul + 25 m Brust + 25 m Kraul	ca. 30 Sek	600	0:14	17:40
2 x	150 m	25m SchmettBeine + 25 m Kraul+ 25m RückenBeine + 25 m Kraul + 25 m Brust Beine + 25 m Kraul				
	100 m	bel. locker mit 2x25m curling		100	0:05	17:54
4 x	100 m	Kraul Gesamt je 100er von X zu X steigern	alle 2:15 ab alle 2:20 ab alle 2:15 ab alle 2:30 ab	1.800	0:40	17:59
1 x	50 m	bel. locker/ ReKom				
4 x	100 m	Rücken Gesamt je 100er von X zu X steigern				
1 x	50 m	bel. locker/ ReKom				
4 x	100 m	Kraul Arme (Gesamt) je 100er von X zu X steigern				
1 x	50 m	bel. locker/ ReKom				
4 x	100 m	[Brust Lagen]Gesamt je 100er von X zu X steigern				
1 x	50 m	bel. locker/ ReKom				
	100 m	bel. locker mit 2x25m curling		100	0:05	18:39
4 x	1 x 50m 1 x 50m	GA1/LoLaFlü Beine : 25m BL+ 25m RL 25m SL + 25m a.SL	20 Sek	400	0:12	18:44
	100 m	Aus bel.		100	0:04	18:56
Weitere Infos:		www.swimmaster.eu	Gesamt	3.500	1:30	19:00