

| Trainingsprogramm 30.09.2021 | | | 20:00 | FOXY | | |
|--|-------|--|-----------------|--------------|-------------|----------------|
| ACHTUNG: Corona-Regeln einhalten! | | | | | | |
| TdT: GA-Varietios mit gekoppelten Gleit-/Abstoßübungen sind immer eine gute Idee. | | | Pausen | Meter | Min | Uhrzeit |
| | 300m | Ein bel. | | 300 | 0:12 | 20:00 |
| 1 x | 400 m | Kraul [Arme Gesamt] LoLaFlü | alle 2:15 ab | 900 | 0:23 | 20:12 |
| 1 x | 50 m | bel. locker | | | | |
| 4 x | 100 m | KraulGesamt steigern von X zu X | | | | |
| 1 x | 50 m | bel. locker | | | | |
| 1 x | 400 m | Kraul [Arme Gesamt] LoLaFlü | alle 2:45 ab | 900 | 0:25 | 20:35 |
| 1 x | 50 m | bel. locker | | | | |
| 4 x | 100 m | [Rücken Brust] steigern von X zu X | | | | |
| 1 x | 50 m | bel. locker | | | | |
| 1 x | 400 m | Kraul [Arme Gesamt] LoLaFlü | alle 2:30 ab | 900 | 0:24 | 21:00 |
| 1 x | 50 m | bel. locker | | | | |
| 4 x | 100 m | Lagen steigern von X zu X | | | | |
| 1 x | 50 m | bel. locker | | | | |
| | 100 m | Aus bel. -> Mund-Nasen-Bedeckung | | 100 | 0:06 | 21:24 |
| Weitere Infos: | | www.swimmaster.eu | Gesamt | 3.100 | 1:30 | 21:30 |