

<Mannschaft>

<Datum>

Schwimmclub Herzogenbuchsee

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
Einschwimmen 3x150		15s	50 Rücken – 50 Kraul Beinschlag – 25 Paddeln – 25 Kraul	450	450
Technik 7x50		15s	Atempyramide, Kraul 3er-, 5er-, 7er-, 9er-, 7er-,...Atmung	350	800
Tempo 6x50		20s	Gleiten bis null anschliessend Steigern bis voll, Kraul	300	1100
Ausdauer 5x100	2.00		75 Kraul 3er Atmung – 25 Kraul 5er Atmung	500	1600
Auschwimmen 100			Frei	100	1700
<b>Total</b>					<b>1700</b>