

## Jugendmannschaft

## Schwimmclub Herzogenbuchsee

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
4x150m		10"	je 50m: Ganze Lage, technische Übung, Armzug	600	600
4x100m, E1 – E2/S		20"	Crawl, leicht gesteigert 1 – 4	400	1000
100m, K			locker	100	1100
4x25m, E2		15"	Beinschlag 1. Lage		
100m, K			Paddeln	100	1200
4x50m, E2		20"	Armzug Crawl	200	1400
4x25m, S – voll		30"	Sprint 1. Lage	100	1500
200m			Ausschwimmen locker	200	1700
<b>Total</b>					<b>1700</b>