

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
600m			Frei	600	600
4x50m, E1		15"	Abstossen und gleiten bis 0, bei 25m schnelle Wende, Rest locker	200	800
4x25m, K		10"	Paddeln, 4 verschiedene Übungen	100	900
4x100m, E1		15"	Technische Übung 4-Lagen De: Einarmig, Atmung vorne, gut Bewegung Rü: Schulter heben, gute Rotation Br: 1x Armzug, 2x Beinschläge, gute Gleitphase Cr: Überkreuzen hinten, gute Rotation, stabilisieren	400	1300
4x25m, E2		20"	1 pro Lage, technisch sauber, kontrolliert	100	1400
200m			Ausschwimmen locker		
Total					1400