

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
Einschwimmen 2x200		10s	2x200: 200 sind aufgeteilt in 50m Ganze Lage / 50m Technik / 50m Pullbuoy / 50m Beinschlag	400	400
Drill 6x50			6x50 Crawl Technik Technik frei wählbar zb. Schulter berühren, Hüfte berühren, Finger übers Wasser, Achsel berühren...	300	700
Longbuster 4x100			4x100 Longbuster, 3/5/7/9 Atmung	400	1100
Wendungen 3x100			3x100 Crawl Fokus auf Wendung, UWPH 1. Gleiten bis 0 2. Locker, schnelle Wendungen, inkl schnelles Anschwimmen und UWPH 3. Schnelles Anschlagen am Schluss	300	1400
Ausschwimmen 200 2x25			200m Ausschwimmen 2x25 Tauchen	200 50	1600 1650
Total					1650