

Jugendmannschaft

Schwimmclub Herzogenbuchsee

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
300m, 200m, 100m		10"	Aufteilen auf: ganze Lage, technische Übung, Armzug	600	600
4x25m, E2 – S		20"	Beinschlag frei	100	700
300m, E2		30"	Ganze Lage Crawl	900	1600
2x150m, E2		20"	1. Armzug Crawl, 2. Lungbuster Crawl (3, 4, 5er Zug)		
4x75m, E2		15"	Lagen ohne De (25m Rücken, 25m Brust, 25m Crawl)		
200m			100m Paddeln, 100m frei	200	1800
Total					1800