

Jugendmannschaft

Schwimmclub Herzogenbuchsee

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
ES: 5x100m		10"	5 verschiedene 100er (ganze Lage, technische Übungen, etc.)	500	500
4x75m		15"	Technische Übungen Crawl: 4x: 25m Wasserlaufen, 25m Überkreuzen hinten, 25m ganze Lage	300	800
4x50m		10"	Paddeln 4x: 25m Paddeln verschiedene Übungen, 25m ganze Lage	200	1000
6x100m		20"	Ganze Lage, 1. und/oder 2. Lage 1 – 3: E2 (schnellere Ausdauer) 4 – 6: S (schnell 85%)	600	1600
200m			Ausschwimmen locker		
<b>Total</b>					<b>1600</b>