

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
Einschwimmen 500		10s	Alle 100 Meter Übung wechseln. (Ganze Lage, Beinschlag, Technik, Pullbuoy ...)	500	500
Drill 6x50		10s	6x50 Brusttechnik 1. 1 Armzug zu 2 Beinschläge / 2. 2 Armzüge zu 1 Beinschlag 3. versetzt (Linker Arm, rechtes Bein etc) / 4. versetzt, Seiten wechseln 5. Brust Armzug, Crawl Beinschlag / 6. Delfin Armzug, Brust Beinschlag	300	800
100			100 Locker Frei	100	900
Ausdauer 4x 100	2,30 – 3"	oder 15s	4x 100 Brust 1. Brust Beinschlag / 3. Brust mit Pullbuoy zwischen Knien, Beine machen den Beinschlag knieabwärts 2. / 4. Brust Ganze Lage (auf Wenund achten)	400	1300
Sprints 4x25		10s	4x25 Sprints Brust mit Sprung und Unterwasserphase	100	1400
Ausschwimmen 200			200m ausschwimmen	200	1600
Total					1600