

Jugendmannschaft

Schwimmclub Herzogenbuchsee

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
800m			Mix (Ganze Lage, Pull, Drill)	800	800
2x100m		15"	Beinschlag Lagen, E2	600	1400
4x50m		10"	Beinschlag 1. Lage, E2+		
8x25m		5"	Beinschlag 2. Lage, E2+		
3x200m		20"	1.+3. Cr, E2 2. Material frei, E2	600	2000
200m			Sculling etc.	200	2200
Total					2200