

Jugendmannschaft

Schwimmclub Herzogenbuchsee

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
3 x 200m		10 – 15"	1. Cr, 2. Rü / Br, 3. Drill mind. 2 Lagen	600	600
4 x 50m	1' – 1'15'		25m ohne Atmung, 25m locker	200	800
6 x 100m	2'15" – 2'45"		1 – 4: Cr E2 – S (gesteigert 1 – 4) 5 – 8: Lagen E2 – E2+ (gesteigert 1 – 4)	600	1400
100m locker			Ganze Lage	100	1500
4 x 50m	1' – 1'15'		Armzug Cr	200	1700
200m			Frei, locker	200	1900
Total					1900