

Training vom 30. September 2015

Material: Brett und Pullbuoy, aus dem Gitterschrank in der Ecke am Fenster, Zahlenschloss: 3027  
Bitte wieder alles richtig versorgen, merci!

Einschwimmen:	frei bis h37	300
Technik/Ausdauer/Kraft:	4x100m Lagen	
	1. Beinschlag	
	2. 2 Armzüge links/2 Armzüge rechts	
	3. Abschlag	
	4. gL	
	4x100m	
	1. D, Beinschlag (25m Bauchlage/25m Rückenlage...)	
	2. R, Abschlag (25m vorne/25 am Körper...)	
	3. B, Doppelbeinschlag	
	4. C, Schulter tippen	800
	12x100m C	
	1. Beinschlag mit Brett	
	2. Armzug/Pullbuoy	
	(x6)	
	Pause 20sek	
		1200
	3x50m C schnell	
	Abgang 1 Minute	
	50m locker kein C	200
	12x25m	
	1. C Hypoxie	
	2. Wasserball C	
	3. Torpedo-Paddeln	
	4. C Sprint	
	(x3)	
	Pause 20sek	
		300
Ausschwimmen:	gemäss Zeit locker ausschwimmen	
Total:		3000