

Tri-Team 8.1.16

Training Fortgeschrittene

300 Ein

4x250 (100 Cr 5er Atmung + 25 beliebig paddeln + 25 Rü Beine + 25 Rü + 25 Br + 50 Cr 5er Atmung), Pause 30"

2x400 Cr (1.Pds+Pb, 2. Pds), Pause 30"

6x50 Technik (1. Cr Abschlag vorne, 2. 25 Wasserballkaul, 25 Rü 3. 25 Cr Wasserwerfen / 25 Cr Körperschleifen)

6x50 Cr Beine mit Brett

100 locker

6x100 Cr (1. 50 max + 50 locker, 2. 100 schnell, 3. 50 locker + 50 max) Pause 40"

200 Aus

3600m

Training Anfänger

300 Ein

4x250 (100 Cr 5er Atmung + 25 beliebig paddeln + 25 Rü Beine + 25 Rü + 25 Br + 50 Cr 5er Atmung), Pause 30"

2x300 Cr (1.Pds+Pb, 2. Pds), Pause 30"

6x50 Technik (1. Cr Abschlag vorne, 2. 25 Wasserballkaul, 25 Rü 3. 25 Cr Wasserwerfen / 25 Cr Körperschleifen)

6x50 Cr Beine mit Brett

100 locker

2600m