



Trainingsvorschlag freies Freitagsschwimmen

Freitag, 09.02.2023

200m	Einschwimmen alle Lagen	200
4*50m, je	25m Scheibenwischer	200
Paddles+PB	25m Kraul, Fokus auf hohem Ellenbogen	
4*50m, je	25m Hundepaddeln	200
Paddles+PB	25m Kraul, Fokus auf hohem Ellenbogen	
4*50m, je	25m Entenfüße	200
Paddles+PB	25m Kraul, Fokus auf Druckphase	
100m	locker, Rücken/Brust	100
kl. Pyramide	50, 100, 200, 400, 200, 100, 50m Kraul	1100
	Tempo anpassen - 50 Sprint, 400 GA1	
200m	Ausschwimmen alle Lagen	200
		2200