

**Freitag 15.01.2010**

19:30 - 21:00

**Schwerpunkt Technik**

Einschwimmen	100 Brust
	100 Rücken
	100 Lagen
<hr/>	
Programmteil	75 Fingerspitzen über Wasseroberfläche
alles Freistil	75 Daumen am Körper
	75 Daumen am Oberschenkel
	25 Faust
	50 locker
	75 links
	75 rechts
	75 Wechselzug
	25 offene Finger
	50 locker
	75 Beine
	75 Arme
	75 Beine
	75 Arme
	100 locker
<hr/>	
Zwischenteil	100 Brust
	100 Rücken
	100 Lagen
<hr/>	
Programmteil	50 Flossen Seitenlage rechts
alles Freistil	50 Flossen Seitenlage links
	50 Flossen Seitenlage rechts, Arm hoch
	50 Flossen Seitenlage links, Arm hoch
	50 Flossen, tauchen, unter Wasser drehen
	50 Flossen, Kraul Beine - Rücken Beine, drehen
	50 Brust
<hr/>	
Sprints	100 jeder 4 x 25, als Staffel
<hr/>	
Ausschwimmen	200 egal, kein Kraul
<hr/>	

2250