

Sonntag 17.01.2010 10:00 - 12:00
Schwerpunkt Grundlage

Einschwimmen	100 Brust	
	100 Rücken	
	100 Lagen	
<hr/>		
Technikteil	100 Fingerspitzen über Wasseroberfläche	
	100 Daumen am Körper	
	100 Daumen am Oberschenkel	
	25 Faust	
	75 locker	
<hr/>		
Grundlagenteil	600 Atemübungen 6 x (25 je 3er - 4er - 5er - 6er)	2:10 Minuten
	500 Freistil ggf. Paddles	
	400 4 x (50 GA1 - 25 WSA - 25 GA1)	2 Minuten
	500 Freistil	
<hr/>		
Ausschwimmen	200 egal, kein Kraul	
<hr/>		

2900