



Schwimmtraining

400	Einschwimmen	400
6x100	Lagen	600
	100er Lagen St. 2' (evtl. Cr statt De)	
100	locker	
8x50	Rücken / Brust	400
	25 Rücken / 25 Brust St. 1'10"	
100	locker	100
8x50	Brust / Freistil	400
	1-4 Brust Steigern 1-4 5-8 Freistil Steigern 5-8 St. Br: 1'15" St. Fr: 1'	
50	locker	50
8x25		200
	15 Tauchen / 10max Lage frei St. 30"	
150	Ausschwimmen	150
	Total	2'300