

KW 12 Beispielplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	500 Ein 500 (25Be/75F) 500 (50Te/50F) 500 (75F/25prog) 500 Arme 500 Aus		600 Ein (200F/200kein F) 400 (50Te/50F) 4x50 Beine 400 F 4x50 Arme 400 F 4x50 Paddles (kräftiger Zug) 400 F 200 Aus	300 Ein 4x300 (50Beine/50Ar/ 50Nr5/50Nr2/ 50prog/50locker) 4x100 GA2 (P: '15) 200 F GA1 4x100 GA2 (P: '15) 200 F GA1 300 Aus		
	3000		3000	3000		
					Technikauswahl: 1. einarmig 2. hoher Ellbogen, Finger übers Wasser gleiten 3. Welle 4. Wasserwerfen 5. Wechselzug 6. Rollen im 1-er Zug	7. ein Arm über Wasser, ein Arm unter Wasser 8. Faust 9. skullen 10. Wasserballkraul 11. Wechselzug hinten 12. Überschlag hinten