



Stundenbild

Kondition_02_60min.

Name: Jürgen Passet

Datum: 09.12.2008

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1'		
2.	10'	400m verschiedene Style	Warmschwimmen	11	400m	ABC
3.	3'	100m Zügiges Kraulen	Steigerung Kondition	14	500m	ABC
4.	3'	50m lockeres Kraulen	Erholung	17	550m	ABC
5.	2'	50m Delfin Beinschlag	Steigerung Kondition	19	600m	ABC
6.	7'	5x25m Paarweise Wettschwimmen 5x25m langsam zurück schwimmen	Steigerung Kondition	26	850m	ABC
7.	3'	50m lockeres Kraulen	Erholung	29	900m	ABC
8.	8'	200m Paare, Hintermann schiebt, nur Beine nach 25m wechseln	Steigerung Kondition	37	1100m	ABC
9.	4'	100m Paare, Vordermann zieht, nur Arme Brustschwimmzug nach 25m wechseln	Steigerung Kondition	41	1200m	ABC
10.	3'	50m lockeres Kraulen	Erholung	44	1250m	ABC
11.	5'	100m Paare, unter Wasser, Hintermann schiebt, nur Beine nach 25m wechseln	Steigerung Kondition	49	1350m	ABC
12.	4'	100m Wettauchen Hintermann holt V. ein	Steigerung Kondition	53	1450m	ABC
13.	6'	200m Ausschwimmen	Erholung	59	1650m	ABC
14.	1'	Verabschieden		60		