

**Woche#9, Motto „2 links, 2 rechts, wir stricken uns Kraul-GanzeLage aus den Einzelteilen zusammen“**

Trainingsplan:

Mit Pullbuoy je eine Bahn:

(A1) Skullen

(A2) Scheibenwischer

(A3) Hundekraul

(A4) Entenpaddeln

Mit Flossen je zwei Bahnen:

(W5) Seitenlage, Hüfte hoch, Kopf dreht zum Atmen, kein Armzug nur Beine

(R1) Rotation Hüfte Hoch, kein Armzug nur Beine, Rumpf rotiert von einer Seite 180 Grad auf die andere

**(R2) Rotation ‚Unco‘:** Armzug nur eine Seite, Rotation auf die andere Seite und dort Atmung, Rotation zurück und wieder Armzug

(G3) Ganze Lage „3 Armzüge links, Rotation, dann 3 Armzüge rechts“

NEU (G4) Ganze Lage „2 links, 2 rechts“

Insgesamt 4 Durchgänge, ca. 1200m