

TSV Neuburg Schwimmen

Wettkampf-Einschwimmprogramm (WEP)

Technik	bis 10 Jahre	11 - 14 Jahre	über 15 Jahre
Kraul hoher Ellenbogen	100 m	150 m	200 m
Kraul 4 links - 4 rechts	100 m	150 m	200 m
Kraul Abschlagschwimmen	100 m	150 m	200 m
Hauptlage	100 m	200 m	300 m
Hauptlage Beine	100 m	150 m	200 m
Hauptlage ½ Bahn schnell - ½ Bahn langsam	100 m	150 m	200 m
Sprints immer nur in der Hauptlage	2 x 25 m	3 x 25 m	4 x 25 m
Gesamt:	650 m	1.025 m	1.400 m
<i>Starts und Wenden üben!!!</i>			