



Stundenbild Apnoe_04_45min.

Name:
Astrid
Holighaus-Sommer

Datum:
27.11.2008

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1'		
2.	5'	200m Kraulen, volle Lage	aufwärmen	6'	200m	ABC
3.	5'	200, Kraulen jeweils ohne Arm/Bein	aufwärmen/Kondition	11'	400m	ABC
4.	2'	50m Kraulen ohne Maske	WNR trainieren	13'	450m	AC
5.	4'	2x25m in Wechsel Wellentauchen, zurück Kraulen	Korrekt abtauchen, Apnoe	17'	550m	ABC
6.	4'	2x25m <i>gemeinsam Wellentauchen</i>	Korrekt abtauchen, Apnoe	21'	650m	ABC
7.	4'	2x25m Abtauchen, Maske ausblasen	Maske ausblasen, Apnoe	25'	750m	ABC
8.	4'	2x25m Abtauchen, Maske tauschen	Maske ausblasen, Apnoe	29'	850m	ABC
9.	2'	Rückenschwimmen	Aktive Pause	31'	950m	ABC
10.	4'	2x25m tauchen, in Rückenlage	Apnoe	35'	1050m	ABC
11.	4'	2x25m tauchen, Kacheln zählen	Apnoe	39'	1150m	ABC
12.	5'	100m Ausschwimmen	Erholen	44'	1250m	
13.	1'	Verabschiedung		45'		