

**Gruppe 5, Montag 19.10.2020 Riedbad 20.00-21.00 Uhr 50m Bahn**

6/6	2 x 150	100 Kraul + P 10'' + 15 m Kr.beine m. Arme geschlossen+ 35 m Altdeutsch Rücken
10/16	10 x 50	m. Fn. Abschlag an der PB vorne (übergeben)
2/18	100	25 m Badewanne+25 m bel.i.W.
10/28	10 x 50	Kr.arme m. Pb. 50 Beine überkreuz 50 Beine parallel, P'10''
2/30	100	25 m Badewanne + 25 m bel. i.W.
8/38	8 x 50	m. Fn.: 2 x 50 Rubeine m. Brett auf Bauch 2 x 50 Rubeine m. Kopf eingeklemmt zw. Armen 4 x 50 25 m .Kr.beine Seitelage + 25m Kr. g.L.
2/40	100	ausschwimmen
2.000 Meter		