

Formaufbau II

2024-004-003

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:07
	Wassergefühl - Basics			
2 * 50	HS (nur Zugfase)	00:15	Technik	20:17
4 * 25	Wriggen (gestreckt, Schulter, OS, verschiedene Positionen)	00:15	Technik	20:20
2 * 50	ES (nur Druckfase)	00:15	Technik	20:23
6 * 75	25m Beine mit Brett - 50 m GL (nur in Rücken / Brust / FS)	00:20	Beine	20:26
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:39
2 * 100	FS - zügig	00:15	GA 2	20:41
2 * 200	FS mit Pull-Buoy	00:30	KA 1/2	20:45
1 * 300	FS mit Paddles	00:45	KA 1	20:53
1 * 400	FS mit Paddles und Flossen	01:00	KA 2	21:00
1 * 300	FS mit Paddles	00:45	KA 1	21:08
2 * 200	FS mit Pull-Buoy	00:30	KA 1/2	21:14
2 * 100	FS - zügig	00:15	GA 2	21:22
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:26
8 * 50	Mini-Lagen (D-B-R-FS) oder Lagen mit 25m Wechsel	00:20	Lagen	21:28
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39