

100 er - Teil III

2024-009-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
5 * 100	FS - Technik (25m T - 25m GL - 25m T - 25 GL) 3EA mit ... > HS - GL - ES - GL > Passiv Arm achten (schulterbreit, gestreckt, stabil an W-Oberfl.) > Aktiv - RTW / RTW WF > Aktiv - progressiver AZ / GWW > Aktiv - ÜW: GB (schnelle), HE, GS	00:20	Technik	19:25
4 * 100	Freistil MZA - FS - NB - FS	00:15	GA 1	19:37
4 * 100	L - FS (D - FS - R - FS / B - FS - R - FS / D - FS - R - FS / ...)	00:15	Lagen	19:46
5 * 100	FS mit Flossen (2. und 4. 100er schneller)	00:15	F-GA 1	19:55
5 * 100	FS mit Pull Buoy (2. und 4. 100er schneller)	00:15	GA 1/2	20:05
4 * 100	FS mit Geschwindigkeitswechsel (jeweils 100) GA 1 - GA 2 - GA 1 - GA 2	00:15	GA 1/2	20:15
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24