

Start in die neue Saison – Koordination / Beine

2016-039-001

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:01
8 *	50Lagenkoordination 3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...) Dlow (3DWB - D - 3DWB - D...) MPC (2D - 2B - 2D ...) 4 FS B (4FS ohne Atmung, Rest Brust)	00:15	Technik	10:20	19:11
	Lagen Mix III				
2 *	12525 m D - 75 FS - 25 m D (progressiv)	00:15	Lagen	05:24	19:21
2 *	125wie oben R - FS - R	00:15	Lagen	05:24	19:27
2 *	125wie oben B - FS - B	00:15	Lagen	05:24	19:32
	Handicap Schwimmen				
5 *	50Freistil (reduziere Z/Bahn, T const)	00:15	Technik	06:28	19:37
5 *	50Freistil (reduziere T, Z/Bahn const)	00:15	Technik	06:28	19:44
4 *	50 FS Beine mit Brett	00:15	Technik	05:10	19:50
1 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1	04:02	19:55
6 *	50 FS Beine ohne Brett Arme gestreckt, zum Atmen Kopf drehen	00:15	Technik	07:45	19:59
1 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1	04:02	20:07
6 *	25KoS (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	04:38	20:11
1 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1	04:02	20:16
6 *	25Tauchen (Lagen Beine)	00:15	Technik	04:38	20:20
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25