

# Wasserlage - GA

2016-040-003

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM		09:53 20:17
	Wasserlage				
2 *	25Badewanne vorwärts (Wasserlage)	00:15	Technik		01:33 20:27
4 *	50KoS (nach 6 BS Seite wechseln)	00:15	Technik		05:10 20:29
4 *	25FS - Fahnenmast	00:15	Technik		03:05 20:34
4 *	25FS - Scheibenwischer	00:15	Technik		03:05 20:37
2 *	25Badewanne vorwärts (Wasserlage)	00:15	Technik		01:33 20:40
6 *	100Lagen (D- 75 FS   D-R- 50 FS   D-R-B-FS)	00:30	Lagen		14:46 20:42
1 *	400FS mit APB	00:30	GA 1		07:54 20:57
8 *	50FS zügig - kräftiger BS (Frequenz variieren)	00:15	GA 2		09:01 21:04
1 *	300FS mit APB	00:30	GA 1		06:03 21:13
6 *	50FS zügig - kräftiger BS (Frequenz variieren)	00:15	GA 2		06:46 21:19
1 *	200FS mit APB	00:30	GA 1		04:12 21:26
4 *	50FS zügig - kräftiger BS (Frequenz variieren)	00:15	GA 2		04:31 21:30
1 *	100FS mit APB	00:30	GA 1		02:21 21:35
2 *	50FS zügig - kräftiger BS (Frequenz variieren)	00:15	GA 2		02:15 21:37
	APB:				
	=> PB zwischen die knöchel und nicht Oberschenkel				
	=> Hüfte an der Wasseroberfläche halten (Rumpfmuskulatur)				
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM		04:57 21:40