

Beine – GA

2016-041-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM		09:53 19:01
	Beine VII – Technik				
4 *	50 FS Beine mit Brett (Frequenz / Amplitude)	00:15	Technik		05:10 19:11
1 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1		04:02 19:16
4 *	50 FS Beine ohne Brett (Korkenzieher, Arme gestreckt)	00:15	Technik		05:10 19:20
1 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1		04:02 19:25
6 *	50 FS Beine ohne Brett (Frequenz / Amplitude) Arme gestreckt, zum Atmen Kopf drehen, RtW	00:15	Technik		07:45 19:30
1 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS + RtW)	00:20	GA 1		04:02 19:37
2 *	75 Lagen Beine (Rücklage, Arme gestreckt, D-R-B)	00:20	Technik		03:47 19:41
1 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1		04:02 19:45
6 *	25 Tauchen (Lagen Beine)	00:15	Technik		04:38 19:49
1 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1		04:02 19:54
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM		03:13 19:58
	Lagen Medley XXI				
2 *	25 NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen		01:59 20:01
2 *	50 NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen		02:58 20:03
1 *	200 NL 2 (z.B.: Rücken)	00:30	Lagen		04:25 20:06
2 *	50 NL 3 (z.B.: Brust)	00:30	Lagen		02:58 20:10
1 *	50 NL 4 (z.B.: Delphin)	00:30	Lagen		01:29 20:13
1 *	500 FS (Atemrhythmus wechseln)	00:30	GA 1		09:46 20:15
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM		04:57 20:25