

# Beine – Beine – Beine

2016-047-002

Gesamtumfang: 4150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:07
	Beine V				
6 *	50 FS Beine mit Brett	00:15	Technik	07:45	20:17
2 *	100 FS (mit betonem BS)	00:20	GA 1	04:22	20:25
6 *	25 FSB – Koordination (kontinuierlichen BS achten) BA-FSB, DA-FSB, RAD-FSB	00:15	Technik	04:38	20:29
2 *	100 FS (mit betonem BS)	00:20	GA 1	04:22	20:34
6 *	25 KoS (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	04:38	20:38
2 *	100 FS (mit betonem BS)	00:20	GA 1	04:22	20:43
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:47
	Lagen Mix (3 * 300)				
3 *	25 Lage 4	00:00	Lagen	01:28	20:49
3 *	50 Lage 3	00:00	Lagen	02:56	20:51
3 *	75 Lage 2	00:00	Lagen	04:25	20:53
3 *	150 Lage 1	01:00	Lagen	11:49	20:58
	FS-GA1				
4 *	200 Freistil (auf konstanten BS achten)	00:15	GA 1	15:49	21:10
4 *	100 Freistil progressiv	00:20	GA 2	08:21	21:26
4 *	50 Freistil mit MZA	00:30	GA 1	05:42	21:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40