

Jetzt geht's wieder los III

2017-039-001

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:05
6 *	25 Beine - Tauchen - Lagen D - B - FS - Beine unter Wasser (gestreckte Haltung, nach Atmen wieder abta	00:15	Beine	05:04	19:15
2 *	50 Koordination - Diagonalschwimmen Diagonal-Schwimmen Brust (RA - LB, LA - RB)	00:20	Technik	02:45	19:20
2 *	50 Diagonal-Schwimmen Freistil (RA - LB, LA - RB)	00:20	Technik	02:45	19:20
2 *	50 Wassergefühl Hundeschwimmen	00:15	Technik	02:35	19:25
4 *	25 Wriggen (Scheibenwischer vorne - hinten)	00:15	Technik	03:05	19:25
2 *	50 Entenschwimmen	00:15	Technik	02:35	19:28
3 *	50 zwischen Beine - Koordination - Wassergefühl 50 m REKOM	01:00	REKOM	06:20	19:31
1 *	100 Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	02:28	19:40
1 *	150 Lagen (R-B-FS)	00:30	Lagen	03:26	19:40
1 *	200 Lagen (B - FS)	00:30	Lagen	04:25	19:42
1 *	200 Lagen (R - FS)	00:30	Lagen	04:25	19:46
1 *	150 Lagen (R-B-FS)	00:30	Lagen	03:26	19:50
1 *	100 Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	02:28	19:54
2 *	200 FS (Atmung + 2 AZ)	00:30	GA 1	08:24	20:00
1 *	400 FS (konstanten Beinschlag achten)	00:30	GA 1	07:54	20:00
2 *	200 FS (Atmung + 2 AZ)	00:30	GA 1	08:24	20:09
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:00	REKOM	04:27	20:25