

# Lagen und FS – Technik – Basics

2017-042-002

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	00:00	REKOM	08:53	19:33
	<b>Lagen / Technik Basics</b>				
3 * 50	3EA Aktiv	00:20	Technik	04:07	19:42
3 * 50	3EA Passiv	00:15	Technik	03:53	19:46
3 * 50	3EA ÜW	00:15	Technik	03:53	19:50
	<b>Lagen Medley XXXI</b>				
3 * 50	R-D   B-D   FS-D	00:20	Lagen	03:56	19:54
3 * 50	D-R   B-R   FS-R	00:20	Lagen	03:56	19:58
3 * 50	D-B   R-B   FS-R	00:20	Lagen	00:59	20:02
3 * 50	D-FS   R-FS   B-FS	00:20	Lagen	00:59	20:06
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	01:07	20:10
	<b>Freistil / Technik Basics</b>				
3 * 50	3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))	00:20	Technik	04:07	20:12
3 * 50	3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik	03:53	20:16
3 * 50	3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten))	00:15	Technik	03:53	20:20
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:24
	<b>Stroke Count</b>				
8 * 25	FS - (Stroke Count - Basis suchen)	00:10	GA 1	05:02	20:26
4 * 50	FS (Stroke Count und Zeit wie in Basis ermittelt)	00:15	GA 1	04:42	20:31
2 * 100	FS (Stroke Count und Zeit wie in Basis ermittelt)	00:15	GA 1	04:12	20:36
1 * 200	FS (Stroke Count und Zeit wie in Basis ermittelt)	00:15	GA 1	03:57	20:40
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44