

# Lagentag 01

2017-043-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:02
4 * 25	Beine: 2 * 25 DBT, 2 * 25 DB mit Armen am OS und Atmen nach vorne	00:15	Beine	03:23	19:12
2 * 50	Koordination: 2 * 50 BADB - FSADB (Wechsel alle 25m)	00:15	Technik	02:35	19:12
2 * 50	Technik: D-AB mit tiefem Abtauchen (2 L - 2 R)	00:15	Technik	02:35	19:15
2 * 50	Technik: D-Ente (Arme unter Wasser nach vorne bringen)	00:15	Technik	02:35	19:18
1 * 250	D, D-R, D-R-B, D-R-B-FS (Pause zwischen 25 - 50 - 75 - 100)	02:00	Lagen	06:54	19:20
4 * 25	Beine: 2 * 25 RB und gestreckte Arme, 2 * 25 RB mit Arm auf und ab	00:00	00:00	03:23	19:30
2 * 50	Koordination: 2 * 50 RADRB - RADDB (Wechsel alle 25m)	00:15	Technik	02:35	19:30
2 * 50	Technik: R-AB	00:15	Technik	02:35	19:33
2 * 50	Technik: R-Cherry - Picking	00:15	Technik	02:35	19:36
1 * 250	R, R-B, R-B-FS, R-B-FS-D	02:00	Lagen	06:54	19:39
4 * 25	Beine: 2 * 25 BBT, 2 * 25 BB mit Armen am OS und Atmen nach vorne	00:15	Beine	03:23	19:48
2 * 50	Koordination: 2 * 50 DABB - FSABB (Wechsel alle 25m)	00:15	Technik	02:35	19:48
2 * 50	Technik: B-AB	00:15	Technik	02:35	19:51
2 * 50	Technik: BA - 3BB (gestreckte Arme, tauchend)	00:15	Technik	02:35	19:54
1 * 250	B, B-FS, B-FS-D, B-FS-D-R	02:00	Lagen	06:54	19:57
4 * 25	Beine: 2 * 25 FSBT, 2 * 25 FSB mit Brett	00:15	Beine	03:23	20:06
2 * 50	Koordination: 2 * 50 BAFSB - DAFSB (Wechsel alle 25m)	00:15	Technik	02:35	20:06
2 * 50	Technik: KoS	00:15	Technik	02:35	20:09
2 * 50	Technik: HS und ES im Wechsel alle 25 m	00:15	Technik	02:35	20:12
1 * 250	FS, FS-D, FS-D-R, FS-D-R-B	02:00	Lagen	06:54	20:15
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	05:27	20:24