

Fundamentals

2018-09-002

Gesamtumfang: 3750 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM
8 * 50	Technik - GL (im Wechsel 25m)	00:10	Technik
3 * 50	15m Lagen - Sprint - Rest locker	00:15	Lagen
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM
2 * 250	10 * 250 m Basis (2 * 1 - 5) Freistil	00:30	GA 1
2 * 250	100 m Lagen - 150 FS	00:30	Lagen
2 * 250	Freistil (evtl. mit PB)	00:30	GA ½
2 * 250	100 m Lagen - 150 FS	00:30	Lagen
2 * 250	Freistil mit Paddles	00:30	KA 2
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM