

Lagen / Beine zum Oktoberfestbeginn

2018-39-001

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM
4 * 50	Lagenkoordination, z.B.: 3BC = 3BAFS - 3BADB - 3B ... Dlow = 3DWB - D - 3DWB - D ... MPC = 2B - 2D - 2B - ...	00:20	Technik
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM
	Lagen Mix III		
2 * 125	25 m D - 75 FS - 25 m D (progressiv)	00:15	Lagen
2 * 125	wie oben R - FS - R	00:15	Lagen
2 * 125	wie oben B - FS - B	00:15	Lagen
2 * 125	wie oben FS - FS - FS	00:15	Lagen
2 * 125	wie oben B - FS - B	00:15	Lagen
2 * 125	wie oben R - FS - R	00:15	Lagen
2 * 125	25 m D - 75 FS - 25 m D (progressiv)	00:15	Lagen
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM
4 * 50	FS Beine mit Brett	00:15	Beine
1 * 200	Freistil - auf betontem kräftigen BS achten	00:30	GA 1
2 * 50	FS Beine ohne Brett	00:15	Beine
1 * 200	Freistil - auf betontem kräftigen BS achten	00:30	GA 1
4 * 50	FS Beine mit Brett	00:15	Beine
1 * 200	Freistil - auf betontem kräftigen BS achten	00:30	GA 1
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM