

Rücken

2018-49-001

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:59
Rücken Technik					
2 *	25	Badewanne vorwärts (Wasserlage)	00:15	Technik	19:09
2 *	50	Rücken Beine (WL, BS achten, Arme gestreckt)	00:15	Technik	19:10
2 *	50	Rücken EA (ruhige Kopfh, starkes Schulterh, P-Arm am OS)	00:15	Technik	19:13
2 *	50	Rücken AB (schulterbreit eintauchen, kl. Finger zuerst)	00:15	Technik	19:16
2 *	50	Rücken Beine (WL, BS, Kopfhaltung, Arme OS)	00:15	Technik	19:18
2 *	25	Badewanne vorwärts (Wasserlage)	00:15	Technik	19:21
4 *	25	Rücken (RAD mit RB schulterbreit, kl. Finger - Rücken Beine A gestreckt)	00:20	Technik	19:22
2 *	100	Rücken	00:30	Lagen	19:26
2 *	50	1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	19:31
2 *	50	3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	19:33
2 *	50	D-Low (3 DWB - 2 D)	00:15	Technik	19:36
2 *	50	MPC (1D - 1B)	00:15	Technik	19:38
3 *	100	Lagen (D-R-D-R / R-FS-R-FS / R-B-R-B)	00:30	Lagen	19:41
Freistil mit kurzer Pause					
4 *	200	Freistil mit Flossen	00:05	GA 1/2	19:48
6 *	100	Freistil ohne Flossen	00:05	GA 1/2	20:03
10 *	50	Freistil ohne Flossen	00:05	GA 1/2	20:14
1 *	200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24