

FBW – Teil 1

2018-50-001

Gesamtumfang: 2900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:59
	Alles mit Flossen			
4 * 50	Rücken (25 m Beine - 25m Rücken)	00:15	Lagen	19:08
4 * 50	Rücken (25 m Beine Arme am OS - 25m Rücken)	00:15	Lagen	19:13
2 * 200	Beine - Rücken - Beine - Freistil (Beine = 25m Rücken und 25 m FS mit Brett unter Oberkörper)	00:30	Lagen	19:18
4 * 25	Delfin Beine in Rücklage	00:15	Beine	19:27
4 * 75	Lagen (kein Brust)	00:30	Lagen	19:31
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:38
	Full Body Workout			
2 * 200	Freistil ruhiges Tempo (auf SL und lange Tauchfase achten) Planks	03:00	GA 1	19:42
2 * 100	Lagen X-Stütz	03:00	GA ½	19:55
2 * 100	FS - 25 m FS prog - 75 m REKOM Liegestütze	03:00	GA 1	20:05
2 * 100	FS mit Pull-Buoy Kniebeuge	03:00	GA 1	20:14
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24