

Flossen Total

2018-51-001

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:02
4 * 100	Beine mit Flossen FS - D - FS - D Beine im Wechsel (Arme gestreckt / am OS) Seitlage - Rücklage - Bauchlage im Wechsel	00:30	Beine	19:12
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:24
5 * 100	100m FS - 100m R ... im Wechsel (mit Flossen) => Arme und Beine einsetzen	00:30	GA 1	19:27
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:39
4 * 50	10m DWB und 15m Sprint - 25 m locker mit Flossen	00:30	GA 2	19:42
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:47
2 * 100	Lagen - Arme (mit Pullbuoy)	00:30	Lagen	19:51
2 * 100	Lagen	00:30	Lagen	19:55
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:00
5 * 200	FS	00:30	GA ½	20:04
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24