

# Brett, Bretter am Brettsten

2019-03-001

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:57
3 * 100	Beine - AB - GL - Locker jeweils (D - B - FS) (1. 50m mit PB)	00:15	Technik	19:07
3 * 100	Beine - AB - GL - Locker jeweils (D - B - FS) in Rücklage	00:15	Technik	19:14
4 * 75	Lagen (kein FS)	00:20	Lagen	19:21
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:28
4 * 100	Freistil (mit Pull Buoy oder Brett) 25m FS Beine (schnell) - 75m FS Arme	00:20	GA ½	19:32
3 * 200	Freistil (150m Pull-Buoy - Variationen - 50m GL)	00:30	GA 1	19:40
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:53
5 * 100	FS schnell davon (50m Beine - 50m GL) mit Flossen FS Beine mit Brett (Brett im Wasser und unter Wasser)	00:30	GA 2	19:56
3 * 200	Freistil mit Flossen	00:30	GA 1	20:07
1 * 200	Freistil - ruhig	00:30	GA 1	20:20
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24