

Active rest RULES!

2019-03-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:15
6 *	50 FS Beine mit Brett	00:15	Technik	20:25
2 *	100 FS (mit betonem BS)	00:20	GA 1	20:32
6 *	25 FSB - Koordination (kontinuierlichen BS achten) (DA - FSB, BA-FSB, RA)	00:15	Technik	20:37
2 *	100 FS (mit betonem BS)	00:20	GA 1	20:41
6 *	25 KoS (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	20:46
Lagen Technik				
1 *	150 75 D - 50 R - 25 B	01:00	Lagen	20:50
1 *	150 75 R - 50 B - 25 FS	01:00	Lagen	20:54
1 *	150 75 B - 50 FS - 25 D	01:00	Lagen	20:58
1 *	150 75 FS - 50 D - 25 R 75m = B - EA - GL	01:00	Lagen	21:02
Active rest RULES!				
8 *	50 FS	00:15	GA 1	21:06
4 *	100 FS	00:15	GA 1	21:16
2 *	200 FS	00:15	GA 1	21:24
1 *	400 FS	00:15	GA 1	21:32
Active rest = nicht festhalten, nicht stehen, = ohne abstossen losschwimmen (Wasserstart)				
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40