

Fundamentals

2019-08-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:02
	FS - Technik II			
4 *	25 FS (NB)	00:15	Technik	19:12
2 *	50 FS (RA - LA) auf HE achten	00:20	Technik	19:15
2 *	50 FS (RA - LA) auf FSV	00:20	Technik	19:18
2 *	50 FS (RA - LA) auf AZ Prog	00:20	Technik	19:20
2 *	100 FS (AB - $\frac{1}{2}$ AB - $\frac{3}{4}$ AB - GL)	00:30	Technik	19:23
1 *	100 REKOM (beliebige Lage, kein FS)	01:00	REKOM	19:28
	Fundamentals			
2 *	200 25 m FSB - 25 m FS - 25 RB - 25 R (mit Flossen)	00:30	Beine	19:31
2 *	200 25 m D - 25 m R - 50 m FS - ... (mit Flossen)	00:30	Lagen	19:42
2 *	200 FS GA 1	00:30	GA 1	19:51
2 *	200 25 m B - 25 m FS - 25 m B - 25 m FS ...	00:30	Lagen	19:59
2 *	200 FS mit Pull-Buoy	00:30	KA 1	20:08
2 *	200 FS GA 2	00:30	GA 2	20:16
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24