

Wasserlage

Gesamtumfang: 3600 m

2019-11-001

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:58
8 * 50	25m Technik - 25m GL 2*KoS (nach 12m Seite wechseln) 2*NB (strömungsgünstige Position abtossen) 2*Badewanne (vorwärts / rückwärts) 2*KoS (nach 12m Seite wechseln)	00:15	Technik	19:08
8 * 100	25m RAB - 25m FS - 25m FS AB - 25m R	00:30	Technik	19:18
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:39
10 * 50	Delfin / Rücken-Beine (25m Wechsel) mit Flossen	00:15	Beine	19:41
5 * 200	25m D - 75m FS - 25m D - 75m FS (1..3 mit Flossen, 4-5 ohne Flossen)	00:45	GA 1	19:55
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:17
2 * 100	25m D - 50m FS (ruhig) - 25m FS (schnell)	00:30	GA 2	20:20
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24