

# Wasserlage / Wassergefühl Basics

2019-42-001

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
	<b>Technik / Wasserlage</b>			
2 * 25	Badewanne vorwärts (Wasserlage)	00:15	Technik	19:11
2 * 50	Rücken Beine (WL, BS achten, Arme gestreckt)	00:15	Technik	19:12
2 * 50	Rücken EA (ruhige Kopfh, starkes Schulterh, P-Arm am OS)	00:15	Technik	19:15
2 * 50	Rücken AB (schulterbreit eintauchen, kl. Finger zuerst)	00:15	Technik	19:17
2 * 50	Rücken Beine (WL, BS, Kopfhaltung, Arme OS)	00:15	Technik	19:20
2 * 25	Badewanne vorwärts (Wasserlage)	00:15	Technik	19:22
3 * 100	Lagen (D-R-D-R / R-B-R-B / R-FS-R-FS)	00:30	Lagen	19:24
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	19:31
	<b>Handicap Schwimmen</b>			
5 * 50	Freistil (reduziere Z/Bahn, T const)	00:15	Technik	19:35
5 * 50	Freistil (reduziere T, Z/Bahn const)	00:15	Technik	19:41
1 * 100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	19:47
2 * 50	Freistil	00:30	GA 2	19:51
2 * 150	Lagen (25m Wechsel - kein Freistil)	00:45	Lagen	19:53
2 * 300	Freistil	01:00	GA 1	20:01
2 * 150	Lagen (25m Wechsel - kein Freistil)	00:45	Lagen	20:14
2 * 50	Freistil	00:30	GA 2	20:21
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24