

# Beine – Wasserlage

2019-43-001

Gesamtumfang: 3350 m

| Anzahl  | Ausführung   | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|---------|--|-------|---------|---------|
| 1 * 400 | Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)                 | 01:00 | REKOM   | 19:00   |
|         | <b>Technik / Wasserlage</b>                                      |       |         |         |
| 4 * 100 | 25m FS Zeitlupearme – 25 GL – 25m FS FA Zeitlupe – 25 GL         | 00:30 | Technik | 19:10   |
| 6 * 50  | Lagen (ohne FS), 15m Beine – 20m locker – 15m GL schnell         | 00:30 | Technik | 19:20   |
| 1 * 300 | 25 D – 75 FS – 25 R – 75 FS – 25 B – 75 FS                       | 01:00 | GA 1    | 19:29   |
| 9 * 50  | FS Beine mit Flossen und Brett gesteigert 1..3                   | 00:30 | Beine   | 19:36   |
| 1 * 100 | REKOM (kein FS)  | 01:00 | REKOM   | 19:51   |
| 1 * 300 | 25 D -75 FS – 25 R – 75 FS – 25 B – 75 FS                        | 01:00 | GA 1    | 19:54   |
| 4 * 50  | Freistil – Beine (ohne Flossen und Brett, Arme gestreckt und OS) | 00:30 | Beine   | 20:01   |
| 6 * 100 | FS mit Pullbuoy  | 00:20 | GA 1    | 20:08   |
| 2 * 50  | BWGmB (Beine was geht)   | 00:30 | Beine   | 20:21   |
| 1 * 200 | Ausschwimmen – FS ruhiges kontrolliertes Tempo                   | 01:00 | REKOM   | 20:24   |