

# Beine – Wasserlage

2019-43-001

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:58
	<b>Koordination / Lagen</b>			
4 * 50	Brust EA im Kreuz und B, 3* FSEA im Kreuz	00:20	Technik	19:08
4 * 50	Im Wechsel: 3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...) und MPC (2D - 2B - 2D ...)	00:20	Technik	19:14
6 * 100	75m FS - 25m Lagen (D, R, B, D, R, B)	00:30	GA 1	19:19
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	19:33
	<b>Beine – Wasserlage (mit Flossen, Streamline, ...)</b>			
12 * 50	25m RB - Rücken / 25m RB AOS → Rücken	00:20	Beine	19:35
	25m DB - Delfin / 25m DB AOS → Delfin			
	25m FSB - FS / 25m FSB AOS → FS			
4 * 100	75m FS - 25m Lagen (D, R, D, R ...)	00:30	GA ½	19:54
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:03
	<b>Arme</b>			
6 * 100	Freistil (lolololo, halololo, lohalolo, lolohalo, lololoha, hahahaha)	00:30	GA ½	20:05
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:19
2 * 50	BWGmB (Beine was geht)	00:30	Beine	20:21
1 * 200	Ausschwimmen – FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24