

Lagenvariationen – Wassergefühl

2020-03-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:02
3 * 250	Lagenvariationen – Wassergefühl (R – B – FS) 50m GL 100 m davon 25 EA – 25 GL – 25 EA – 25 GL 100 m davon 25 FA – 25 GL – 25 AB – 25 GL	00:45	Technik	19:12
2 * 400	Atemrhythmus – Wechsel (N = normale ZA) 100 m (N – N+2) 100 m (N – N+4 – N – N+4) 200 m (N – N+4 – N – N+6)	00:45	GA 1	19:30
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:46
4 * 75	75m (25m Beine – 50m Arme) → mit Pullbuoy	00:15	Technik	19:49
6 * 25	Lagen – Arme → mit Band (R – B – FS)	00:15	Technik	19:57
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:01
10 * 100	FS mit Flossen (mit betonten BS und Druckfase)	00:10	GA ½	20:04
1 * 200	Ausschwimmen – FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24