

Comeback 2

2020-39-003

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:15
1 * 300	Lagen (kein Delfin) R - B - FS im Wechsel alle 25m	01:00	Lagen	20:20
4 * 50	Nobreather - REKOM	00:30	Technik	20:27
6 * 50	Beine (evtl. mit Flossen) (nach Belieben)	00:30	Beine	20:33
2 * 200	Technik / FS GB, RtW, HS, ES,	01:00	Technik	20:44
8 * 50	MiniMax (FS, aber auch mal Brust und Rücken) Möglichst wenig Züge bei maximalen Druck	00:15	Technik	20:54
1 * 200	REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	21:04
5 * 200	Freistil - GA 1 aus der Wende 4 Züge höheres Tempo	00:45	GA 1	21:10
4 * 50	Tauchübungen - locker zurück	00:30	Tauchen	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40