

Comeback

2021-23-003

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	20:16
	Wassergefühl			
2 *	50 HS / ES jeweils ½ Bahn → Rest progressiv	00:15	Technik	20:26
2 *	50 FA / Schneiden jeweils ½ Bahn → Rest progressiv	00:15	Technik	20:29
1 *	50 Wriggen (gestreckt, Schulter, Hüfte)	00:15	Technik	20:31
1 *	50 REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	20:33
6 *	50 25 Beine Tauchen / locker zurück D / R / B → Arme gestreckt / OS	00:15	Tauchen	20:35
1 *	50 REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	20:45
	Koordination - Diagonalschwimmen			
2 *	50 Diagonal-Schwimmen Brust (RA - LB, LA - RB)	00:20	Technik	20:47
2 *	50 Diagonal-Schwimmen Freistil (RA - LB, LA - RB)	00:20	Technik	20:50
8 *	75 25 Beine / 25 AB / 25 FS 25 m Beine mit Brett / 25 m Abschlag / 25 m FS GL	00:20	Technik	20:52
4 *	100 Freistil - GA 1	00:20	GA 1	21:07
1 *	50 REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	21:16
	Lagen			
4 *	25 D / FS zügiger	00:15	Lagen	21:18
4 *	50 R-B	00:15	Lagen	21:21
1 *	800 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:26