

# Comeback

2021-24-001

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:05
6 *	75 Beine (evtl. mit Flossen) 25 Beine / 25 AB / 25 FS	00:15	Technik	19:15
1 *	100 REKOM	01:00	GA 1	19:26
8 *	50 Beine - Koordination BA-DB, RAD-DB FSA-DB, RA-DB BA-FSB RAD-FSB DA-FSB RA-FSB	00:20	Technik	19:29
1 *	100 REKOM	01:00	GA 1	19:40
2 *	50 Wassergefühl Hundeschwimmen (1/2 Bahn → GL)	00:15	Technik	19:42
4 *	25 Wriggen (Scheibenwischer vorne - hinten) m. Pull Buoy	00:15	Technik	19:45
2 *	50 Entenschwimmen (1/2 Bahn → GL)	00:15	Technik	19:48
1 *	100 REKOM	01:00	GA 1	19:51
8 *	75 Lagen / Freistil 25 m Lagen / 50 m FS Lagen = D / R / B zügig	00:20	Lagen	19:53
8 *	100 Für die Langstreckenschwimmer Mit NB oder zügigem Tempo beginnen	00:10	GA 1	20:08
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24