

Ridlerbad 50er

2021-25-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
10 * 50	Kick & Swim ½ UW L (D oder B) → GL / ½ UW FS → GL	00:15	Beine	19:11
10 * 50	Wasserlage - Körperspannung FS mit Pull-Buoy alle 25m Position wechseln	00:15	GA 1	19:25
10 * 50	Lagenkoordination 3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...) Dlow (3DWB - D - 3DWB - D...) FS Diagonal (RALB - LARB) MPC (2D - 2B - 2D ...) B Diagonal (RALB - LARB)	00:15	Technik	19:37
10 * 50	Lagen - Wechsel alle 25	00:15	Lagen	19:50
10 * 50	Atemfrequenz und Seite (alle 25m Wechseln) (0 / +1) (+1 / +1) (+1 / 0) (0 / +2) (+1 / +2) ...	00:15	GA 1	20:02
10 * 50	FS mit konstanter Abgangszeit	00:05	GA 1	20:14
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24