

## Technik - GA Set

2021-28-001

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
	Beine / Koordination			
6 * 25	FSB Koordination - BA - FSB, DA - FSB, RAD - FSB	00:15	Beine	19:10
2 * 50	Mini - Lagen	00:15	Lagen	19:16
6 * 50	FSB mit Brett - Bewußt hohe Frequenz (25m) - hohe Amplitude (25m)	00:20	Beine	19:18
2 * 50	Mini - Lagen	00:15	Lagen	19:27
2 * 50	EA (5*Rechts, 5 * Links) mit BS auf der Gegenseite	00:20	Beine	19:30
2 * 50	Mini - Lagen	00:15	Lagen	19:33
1 * 200	FS mit betontem, kontinuierlichen BS	01:00	GA 1	19:35
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:40
	FS mit PB (Körperspannung achten)			
6 * 50	PB Position wechseln (alle 25 m)	00:15	Technik	19:42
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:50
	Beat the Segment			
1 * 400	Freistil (konstantes Tempo, saubere Technik, ...)	01:00	GA 1	19:52
2 * 200	Freistil (schneller als auf 400 m)	00:30	GA ½	20:00
4 * 100	Freistil (schneller als auf 200 m )	00:15	GA 2	20:08
8 * 50	Freistil (schneller als auf 100 m)	00:05	GA 2	20:16
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24