

Pull Buoy - Challenge

2021-47-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
	mit Pull Buoy			
6 * 50	25m FS Beine - 25m FSA / 25m BA - 25m B Beine / 25m R Beine 25m RA	00:15	Beine	19:16
4 * 100	25m Beine schnell - 75m FS Arme	00:20	Technik	19:25
1 * 200	FS (Arme / Beine im Wechsel)	01:00	GA 1	19:34
4 * 75	25m FS Beine - 50m FS GL (kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1	19:39
4 * 50	15m FS Beine schnell (Brett senkrecht) - Rest FS	00:20	GA 1	19:46
1 * 200	FS mit Pull Buoy (Atemrhythmus +2)	01:00	GA 1	19:51
4 * 150	FS mit PB (OS / Knie / Knöchel)	00:30	GA 1	19:56
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:09
4 * 125	FS mit Flossen (Beine mit Brett), davon 3* 25m FSB (aus Wasser) - (normal) - (unter Wasser) - 50m FS)	00:20	Beine	20:11
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24