

## Einstieg in die neue Saison

2022-39-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:07
	Lagen / Koordination			
4 * 50	Mini Lagen (Wechsel nach 12,5 m) (D - B - R - FS)	00:20	Lagen	20:27
2 * 50	Mini Lagen Extreme (Wechsel nach 1 bis 2 Züge)	00:20	Lagen	20:32
2 * 100	Lagen (Wechsel alle 25m)	00:30	Lagen	20:35
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:40
	Beine / FS - zum Teil mit Flossen			
4 * 50	FSB mit Brett (Frequenz / Amplitude) (mit Flossen)	00:15	Beine	20:43
2 * 100	FS mit betonem BS (mit Flossen)	00:30	GA 1/2	20:49
4 * 75	25m Beine mit Brett - 50m FS (ohne Flossen)	00:20	GA 1	20:54
4 * 25	Kick on Side (ohne Flossen)	00:15	Technik	21:01
4 * 75	25m Beine mit Brett - 50m FS (ohne Flossen)	00:20	GA 1	21:04
2 * 100	FS mit betonem BS (mit Flossen)	00:30	GA 1/2	21:12
4 * 50	FSB mit Brett (Frequenz / Amplitude) (mit Flossen)	00:15	Beine	21:16
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:22
2 * 300	25 m R - 50 m FS im Wechsel	00:45	GA 1	21:26
* 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	