

2022-41-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
4 * 100	Wassergefühl / Koordination (25 / 25 ...) HS - GL - ES - GL BADB - GL - RADDB - GL Wriggen - GL - Wriggen - GL DAFSB - GL - RADDB - GL	00:30	Technik	19:22
8 * 50	15m Lagen - Beine -> Rest ganze Länge	00:20	Technik	19:33
4 * 100	25m FS schnell - 75m ruhig	00:30	GA 1/2	19:44
8 * 50	FS - Technik Basics (25m T - 25m GL) (2 RA - 2 LA) -> RtW, FSV, ZF, AZ PROG	00:15	Technik	19:54
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:05
2 * 175	100m FS - kurze Pause - 50m MZA - 25m REKOM	00:30	GA 1	20:07
4 * 100	50m FS - kurze Pause - 25m MZA - 25m REKOM	00:20	GA 1	20:15
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24