

## Beine - Lagen

2022-42-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
2 * 350	Lagen (1*Flossen, 1*ohne) 25 D - 50 R - 200 FS - 50 R - 25 D	01:00	Lagen	19:22
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:39
2 * 50	Freistil / Technik Basics 3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))	00:20	Technik	19:41
2 * 50	3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik	19:44
2 * 50	3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten))	00:15	Technik	19:47
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:49
4 * 50	Beine und Freistil FSB mit Brett (Frequenz / Amplitude) mit Flossen	00:15	Beine	19:51
2 * 200	FS (mit betontem BS) mit Flossen	00:30	GA 1	19:57
4 * 25	Kick on Side (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	20:06
2 * 200	FS (mit betontem BS)	00:20	GA 1	20:09
4 * 50	FSB mit Brett (Frequenz / Amplitude)	00:15	Beine	20:18
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24