

Formerhaltung

2022-42-003

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:01
4 * 100	Lagen Medley 25 L4 - 75 FS 50 L3 - 50 FS 75 L2 - 25 FS 100m L1	00:30	Lagen	20:21
4 * 25	Beine (im Wechsel 25 - 50 - 25 - ...) mit Flossen / ohne Brett Rücken - Beine	00:15	Beine	20:31
3 * 50	Freistil - Beine	00:15	Beine	20:35
8 * 100	Formerhaltung (2 * Set) 1) 4 * 100 (beim Abstossen - lange gleiten - leichte Atemnot)	00:30	GA 1/2	20:39
2 * 50	2) 1 * 50 REKOM	00:30	REKOM	20:58
12 * 50	3) 6 * 50 FS zügiges Tempo	00:30	GA 2	21:01
2 * 50	4) 1 * 50 REKOM	00:30	REKOM	21:18
2 * 400	5) 1 * 400 FS (kontrolliertes Ausdauer - Tempo mit Fokus auf Technik)	01:00	GA 1	21:22
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39