

Technik - GA1

2022-43-001

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
	Lagen			
4 * 25	Delfin mit Flossen	00:15	Lagen	19:21
4 * 50	Rücken mit Flossen	00:15	Lagen	19:24
4 * 50	Brust	00:15	Lagen	19:29
4 * 25	Delfin	00:15	Lagen	19:34
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:37
	Beine (evtl. 1/2 mit Flossen)			
4 * 25	FS - Beine (evtl. mit Brett)	00:15	Beine	19:40
4 * 50	½ FS Beine (kräftig) => FS übergehen	00:15	GA 1	19:43
4 * 25	Rücken Beine	00:15	Beine	19:48
4 * 50	½ R Beine (kräftig) => R übergehen	00:15	GA 1	19:51
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:56
4 * 300	Freistil (25m T - 50m FS ... - Wechsel) RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS RtW - FS - FSV - FS - AZPROG - FS - GB - FS RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS RtW - FS - FSV - FS - AZPROG - FS - GB - FS	00:30	GA 1	19:59
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24