

## FS - Formerhaltung

2022-43-003

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:01
6 * 25	FS Beine ( $\frac{1}{2}$ ha - $\frac{1}{2}$ lo) mit Flossen	00:10	Beine	20:20
6 * 25	D Beine ( $\frac{1}{2}$ UW - $\frac{1}{2}$ lo) mit Flossen	00:10	Beine	20:25
6 * 25	R Beine ( $\frac{1}{2}$ ha - $\frac{1}{2}$ lo) mit Flossen	00:10	Beine	20:30
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:35
1 * 100	D - R - D - R	00:30	Lagen	20:38
1 * 100	R - B - R - B	00:30	Lagen	20:40
1 * 100	B - FS - B - FS	00:30	Lagen	20:43
1 * 100	D - FS - D - FS	00:30	Lagen	20:46
1 * 100	R - FS - R - FS	00:30	Lagen	20:48
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:51
1 * 300	FS - Technik nach Belieben (25m T - 25 m GL)	01:00	Technik	20:54
1 * 300	PB - Variationen (Knöchel - Knie - OS im Wechsel 50 m)	01:00	Technik	21:02
1 * 300	FSB - mit Brett und FS im Wechsel (25 - 50))	01:00	Technik	21:09
1 * 300	FS - 25m WG - 50m FS (Wriggen V, Wriggen H, ES, HS)	01:00	Technik	21:17
1 * 300	FS (Geschwindigkeit - Wechsel alle 50m GA1, GA $\frac{1}{2}$ , GA2, GA2, GA $\frac{1}{2}$ , GA1)	01:00	Technik	21:24
1 * 300	FS mit Pull Buoy	01:00	Technik	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39