

Alles mögliche

2022-48-001

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:15
2 * 50	FS (ÜWF, Fingerrücken über Wasser gl., Schulterbreit)	00:15	Technik	19:25
2 * 50	FS EA mit Brett	00:15	Technik	19:28
2 * 50	FS WBC (5WB-5FS), gestreckt, schulterbreit	00:15	Technik	19:30
2 * 50	FS AB -> 1/2 AB ..	00:15	Technik	19:33
1 * 200	FS (ruhiges Tempo, Technik achten)	00:15	Technik	19:36
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:40
2 * 150	Lagen Beine -> GL (mit Flossen, kein Brust, 1/2 Bahn B schnell -> GL)	00:30	Lagen	19:42
2 * 150	2 * 75m Lagen mit Flossen (kein Brust)	00:30	Lagen	19:50
2 * 150	50 m Beine - 50 m Arme (mit Brett / Pull Buoy)	00:30	Technik	19:57
2 * 150	Freistil progressiv - degressiv (1-2-3 3-2-1)	00:30	GA 1/2	20:04
2 * 150	Freistil mit Pull Buoy	00:30	KA 1	20:11
1 * 300	Freistil	00:30	GA 1	20:18
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24