

Lagen Koordination / Beine

2022-49-001

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
2 * 50	1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	19:21
2 * 50	3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	19:24
2 * 50	Brust (25m EA / GL)	00:15	Technik	19:26
2 * 50	D-Low (3 DWB - 2 D) oder (4 EA - 2 GL)	00:15	Technik	19:29
2 * 50	MPC (1D - 1B)	00:15	Technik	19:32
2 * 50	Delfin (25m D - 25m FS)	00:15	Technik	19:34
	Kick & Swim			
1 * 200	RB - R ... (Wechsel alle 25 m) - mit Flossen	00:30	Beine	19:37
1 * 300	FSB - FS - FSB - FS ... (Wechsel 25 - 50) mit Flossen	00:30	Beine	19:43
1 * 200	RDB - D - RBB - B ... (Wechsel alle 25 m) ohne Flossen	00:30	Beine	19:51
	Medley			
12 * 100	Fs mit Lagen (FS vor L = ruhig, nach L zügig) 25 Delfin - 75 FS 25 FS - 25 Rücken - 50 FS 50 FS - 25 Brust - 25 FS 100 FS	00:15	Lagen	19:56
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24