

Swim and Kick II

2023-003-001

Gesamtumfang: 2950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
	Freistil / Technik Basics			
2 * 50	3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))	00:20	Technik	19:22
2 * 50	3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik	19:25
2 * 50	3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten)	00:15	Technik	19:27
2 * 50	1/2 HS -> GL / 1/2 ES -> GL	00:15	Technik	19:30
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:33
	Lagen mit Finger-Paddles			
2 * 25	1 8 Delfin	00:15	Lagen	19:36
2 * 50	2 7 Brust oder Rücken	00:15	Lagen	19:38
2 * 100	3 6 Rücken oder Brust	00:30	Lagen	19:40
2 * 200	4 5 Freistil	01:00	GA 1	19:45
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:55
	Kick & Swim			
1 * 200	RB - R ... (Wechsel alle 25 m)	00:30	Beine	19:59
1 * 300	FSB - FS - FSB - FS ... (Wechsel 25 - 50)	00:30	Beine	20:04
1 * 200	RDB - D - RBB - B ... (Wechsel alle 25 m)	00:30	Beine	20:12
1 * 300	FS	00:30	GA 1	20:18
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24