

Osterferien - Spezial II

2023-015-002

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:05
	Freistil Technik - Basics			
3 * 50	3 EA Aktiv (EA auf aktiven Arm achten - RtW, WF, HE, Druckfase ...)	00:30	Technik	20:15
3 * 50	3 EA Passiv (EA auf passiven Arm achten - gestreckt, schulterbreit, Ellbogen)	00:30	Technik	20:20
3 * 50	3 EA Überwasserfase (HE, GB)	00:30	Technik	20:25
	Lagen Medley			
2 * 100	D - R - D - R	00:30	Lagen	20:30
2 * 100	R - B - R - B	00:30	Lagen	20:35
2 * 100	B - FS - B - FS	00:30	Lagen	20:40
2 * 100	FS - D - FS - D	00:30	Lagen	20:45
	Active Rest rules			
1 * 400	FS - in der Pause nicht festhalten	00:15	GA 1	20:50
2 * 200	FS - in der Pause nicht festhalten	00:15	GA 1	20:58
4 * 100	FS - in der Pause nicht festhalten	00:15	GA 1/2	21:06
8 * 50	FS - in der Pause nicht festhalten	00:15	GA 2	21:15
	Active rest = nicht festhalten, nicht im stehen, ohne Abstossen losschwimmen			
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24