

## FS - Grundlagentraining

2023-046-003

Gesamtumfang: 4100 m

| Anzahl  | Ausführung   | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|---------|--|-------|---------|---------|
| 1 * 400 | Einschwimmen mit Technik und Beine                                     | 01:00 | REKOM   | 20:05   |
| 2 * 200 | Arme mit niedriger Frequenz / Beine mit Brett im Wechsel (mit Flossen) | 00:30 | Technik | 20:15   |
| 5 * 50  | Freistil (reduziere Z/Bahn, T const)                                   | 00:15 | Technik | 20:25   |
| 5 * 50  | Freistil (reduziere T, Z/Bahn const)                                   | 00:15 | Technik | 20:32   |
| 4 * 50  | 15 m FS schnell - Rest locker  | 00:20 | GA 1/2  | 20:39   |
| 1 * 100 | REKOM  | 01:00 | REKOM   | 20:44   |
| 1 * 400 | FS mit P und PB  | 01:00 | KA 1    | 20:47   |
| 1 * 300 | FS mit PB  | 00:45 | KA 1    | 20:55   |
| 1 * 200 | Lagen - beliebiger Wechsel   | 00:30 | Lagen   | 21:02   |
| 1 * 100 | REKOM  | 01:00 | REKOM   | 21:06   |
| 1 * 200 | Lagen - beliebiger Wechsel   | 00:30 | Lagen   | 21:10   |
| 1 * 300 | FS mit PB  | 00:45 | KA 1    | 21:14   |
| 1 * 400 | FS mit P und PB  | 00:30 | KA 1    | 21:20   |
| 1 * 100 | REKOM  | 01:00 | REKOM   | 21:28   |
| 6 * 50  | NB schnell - Rest locker   | 00:20 | GA 1/2  | 21:32   |
| 1 * 200 | Ausschwimmen (kein FS)   | 00:30 | REKOM   | 21:39   |