

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