

# Wasserlage – GA 2

2016-041-003

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM		09:53 20:11
<b>Wasserlage</b>					
4 *	50 AB (Arme am OS) mit starkem Schulterheben	00:15	Technik		05:10 20:21
4 *	50 KoS (nach 6 BS Seite wechseln)	00:15	Technik		05:10 20:26
6 *	25 FS mit KB	00:15	Technik		04:38 20:31
4 *	25 Toter Mann (WL suchen → FS)	00:15	Technik		03:05 20:36
6 *	25 Badewanne (vorwärts - rückwärts)	00:15	Technik		04:38 20:39
4 *	50 RB (Arme gestreckt und AOS)	00:15	Technik		05:10 20:43
<b>Lagen Mix III</b>					
2 *	125 25 m D - 75 FS - 25 m D (progressiv)	00:30	Lagen		05:54 20:48
2 *	125 wie oben R - FS - R	00:30	Lagen		05:54 20:54
2 *	125 wie oben B - FS - B	00:30	Lagen		05:54 21:00
<b>Active Rest rules</b>					
8 *	50 FS	00:15	GA 1		09:24 21:06
4 *	100 FS	00:15	GA 1		08:24 21:16
2 *	200 FS	00:15	GA 1		07:54 21:24
1 *	400 FS	00:15	GA 1		07:39 21:32
<p>Active rest = nicht festhalten, nicht stehen, = ohne abstossen losschwimmen (Wasserstart)</p>					
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM		04:57 21:40