

Beine - Set

2016-044-003

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	18:58
	Beine - Technik				
6 *	50 FS Beine ohne Brett (Frequenz / Amplitude) Arme gestreckt, zum Atmen Kopf drehen, RtW	00:15	Beine	08:39	19:08
4 *	50 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1	05:02	19:17
6 *	25 FS Beine - Koordination (Arme - Lagen)	00:15	Technik	04:38	19:22
2 *	100 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1	04:22	19:27
4 *	50 Superman 3 betonte Armzüge, dann Pause, bei konstantem BS	00:15	Technik	05:10	19:31
1 *	200 FS (betonter, kontinuierlicher BS)	00:20	GA 1	04:02	19:36
	Lagen-Technik				
6 *	25 Lagen - Beine - Tauchen	00:20	Beine	05:34	19:40
6 *	50 Lagen - Abschlag - Ganze Lage zurück	00:20	Technik	08:15	19:46
6 *	50 Lagen - Koordination	00:20	Technik	08:15	19:54
3 *	100 L - FS - L - FS (D, R, B)	00:20	Lagen	06:53	20:02
8 *	100 FS - Intervalle	00:05	GA 1	15:29	20:09
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25