

FS Beine – GA – Set

2016-045-02

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:27
	Beine IV				
4 *	25FSB (Frequenz)	00:15	Beine	03:23	19:37
2 *	100FS (mit betontem BS)	00:20	GA 1	04:22	19:40
4 *	25Kick on Side (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	03:05	19:45
2 *	100FS (mit betontem BS)	00:20	GA 1	04:22	19:48
4 *	50FSB mit Brett (Frequenz – Amplitude)	00:15	Technik	05:10	19:52
2 *	100FS (mit betontem BS)	00:20	GA 1	04:22	19:57
	Lagentechnik				
8 *	50Beine / Koordination / Abschlag / ...	00:15	Technik	10:20	20:02
	Lagen Medley XXII				
12 *	100Lagen (FS vor L = ruhig, nach L zügig) 25 L – 75 FS 25 FS – 25 L – 50 FS 50 FS – 25 L – 25 FS 75 FS – 25 L	00:20	Lagen	27:32	20:12
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:40