

Lagen und FS – Technik – Basics

2017-043-002

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	01:00	REKOM	09:53	19:26
6 * 100	Freistil Technik (25m T - 25 GL) z.B.: Atemrhythmus, Einarmig, Wasserball, RtW, Faust, Abschlag Kick on Side, AZ prog, DS, HE, FSV, GB, NB, Koordination	00:30	Technik	15:30	19:36
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	19:51
Lagen Technik					
1 * 250	100 D - 75 R - 50 B - 25 FS	00:30	Lagen	04:54	19:54
1 * 250	100 R - 75 B - 50 FS - 25 D	00:30	Lagen	04:54	20:00
1 * 250	100 B - 75 FS - 50 D - 25 R	00:30	Lagen	04:54	20:05
1 * 250	100 FS - 75 D - 50 R - 25 B	00:30	Lagen	05:24	20:11
	100m = B - EA - Ko - GL				
	75m = B - EA - GL				
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:16
FS - GA 1 - III					
2 * 200	FS (Atmung + 2 AZ)	00:30	GA 1	08:24	20:19
1 * 400	FS (konstanten Beinschlag achten)	00:30	GA 1	07:54	20:28
2 * 200	FS (Atmung + 2 AZ)	00:30	GA 1	08:24	20:36
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44