

GA – Set mit viel Beinen



2017-043-003

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	20:08
	Beine				
4 * 50	FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	05:10	20:18
2 * 100	FS (mit betonem BS)	00:30	GA 1		
4 * 25	Kick on Side (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	03:05	20:28
2 * 100	FS (mit betonem BS)	00:20	GA 1	04:22	20:31
4 * 50	FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	05:10	20:35
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	20:40
12 * 100	Lagen (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	00:30	Lagen	29:32	20:42
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	21:12
	Beine				
4 * 150	25 m FSB mit Brett - FS mit betonem BS, ...	00:30	GA 1	13:07	21:14
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	02:07	21:27
1 * 500	FS - GA1 (ruhiges konstantes Tempo) 25 m auf volle 100 schnell	01:00	GA 1	10:16	21:29
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40