

## FS – Lagentechnik Pyramide

2017-047-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
00	Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	4:20	10:10
00	FS – Lagen Technik Pyramide FS progressiv (jede 100 m ca. 5 s schneller)	00:15	SA 2		
200	Lagen (Rücken – Technik) RB – R – RB+RAD – R – RAB – R – KZ – R	00:30	Lagen		
00	FS (ruhiges kontrolliertes Tempo)	01:00	SA 1	4:13	10:50
200	Lagen (Delfin – Technik) RDB – FS – DAB – FS – BADB – FS – D – FS	00:30	Lagen	3:16	11:14
00	FS (25m schnell – 50 locker – 25 m schnell)	00:15	SA 2	2:02	11:28
200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	4:57	11:40