

Jetzt geht's wieder los

2018-15-001

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:00
	Technik / Atemnot			
1 * 200	RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS (passiver Arm achten)	00:30	Technik	19:10
1 * 200	2 * (2er R - 3er - 3er - 2er L)	00:30	Technik	19:10
1 * 200	RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS (Zugfase achten)	00:30	Technik	19:15
1 * 200	2 * (4er R - 5er - 5er - 4er L)	00:30	Technik	19:20
1 * 200	RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS (Druckfase achten)	00:30	Technik	19:24
	Lagen			
3 * 100	Nebenlage 1	00:20	Lagen	19:34
6 * 50	Nebenlage 2	00:20	Lagen	19:42
12 * 25	Nebenlage 3	00:20	Lagen	19:49
	Zügiges Tempo bei reduzierter Pause			
8 * 50	Freistil - GA2	00:15	GA 2	19:59
6 * 50	Freistil - GA2	00:10	GA 2	20:08
4 * 50	Freistil - GA2	00:05	GA 2	20:15
2 * 50	Freistil - GA2	00:02	GA 2	20:18
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24