

600 m Treppe. Von Allem etwas

2018-17-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:14
12 * 50	Lagen (D-R, R-B, B-FS, ...) Wechsel alle 25 m	00:15	Lagen	
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	
4 * 150	Freistil (ha > WKT) (ha, lo, lo lo ha lo lo lo ha ha lo ha)	00:45	GA ½	20:54
2 * 300	Freistil (In- / Out) 100 m FS > WKT, 200 m WKT	01:00	GA 2	21:08
1 * 600	Freistil FS mit 10 - 12 Sprints (ca. ½ Bahn)	01:00	GA 1	21:20
4 * 50	FS (was noch geht) Falls noch Zeit ist.	00:30	VK	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:37