

Technik und 200er

2018-48-001

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:55
	Beine mit Flossen			
4 *	25 D - Beine unter Wasser	00:15	Beine	19:05
3 *	100 R - FS Beine im Wechsel	00:30	Beine	19:08
	Lagen Mix (4 * 150) mit Flossen			
4 *	25 Lage 4 (z.B. Delfin)	00:00	Lagen	19:17
4 *	50 Lage 3 (z.B. Rücken)	00:00	Lagen	19:19
4 *	75 Lage 2 (z.B. Freistil)	00:00	Lagen	19:23
	FS - Technik - GA $\frac{1}{2}$			
4 *	50 SL mit FS progressiv	00:15	Technik	19:29
1 *	200 FS (zügig)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	19:34
4 *	50 3RA-3LA mit HE + GB	00:15	Technik	19:38
1 *	200 FS (ha-ha-ha-lo)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	19:43
4 *	50 3RA-3LA mit RtW	00:15	Technik	19:47
1 *	200 FS (ha-ha-lo-lo)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	19:52
4 *	50 3RA-3LA mit FSV (BS)	00:15	Technik	19:56
1 *	200 FS (ha-lo-ha-lo)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	20:01
4 *	50 FS auf progressiven AZ achten	00:15	Technik	20:06
1 *	200 FS (lo-lo-ha-ha)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	20:11
4 *	50 AB - $\frac{3}{4}$ AB - $\frac{1}{2}$ AB - GL	00:15	Technik	20:15
1 *	200 FS (ha-ha-lo-lo)	00:30	GA $\frac{1}{2}$	20:20
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24