

# Wasserlage / Beine Basics

2019-40-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
<b>Wasserlage / Beine Basics</b>				
4 * 50	25m RB - 25m R (mit Flossen)	00:15	Beine	19:11
4 * 50	25m RB OS - 25m R (mit Flossen)	00:15	Beine	19:17
4 * 50	25m DB - 25m D AB (mit Flossen)	00:15	Beine	19:23
4 * 50	25m DB OS - 25m D AB (mit Flossen)	00:15	Beine	19:28
4 * 50	25m BB uW - 25m B	00:15	Beine	19:34
4 * 50	25m BB uW OS - 25m B	00:15	Beine	19:40
2 * 100	25m RB - R - 25m RB OS - 25m R	00:30	Technik	19:46
2 * 100	25m DB - B - 25m DB OS - 25m B	00:30	Technik	19:51
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:56
6 * 50	Lagenwechsel - alle 25m	00:15	Lagen	19:58
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:06
<b>Test (Pausen exakt einhalten. (25-50-75...))</b>				
2 * 25	FS	00:10	GA 2	20:08
2 * 50	FS	00:10	GA 2	20:09
2 * 75	FS	00:10	GA 2	20:11
2 * 100	FS	00:10	GA 2	20:14
2 * 75	FS	00:10	GA 2	20:18
2 * 50	FS	00:10	GA 2	20:21
2 * 25	FS	00:10	GA 2	20:23
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24