

## Transition 02.10.19



400m Einschwimmen		400
3 x 100m Lage :25m D, 50m B, 75mR; 50m B, 25m D , 75 R; 50m B,75m R,25m D	Pause 20 s	850
100m : R B 25m wechsel	Pause 30 s	950
4 x 100 Bremsen TÜ Beine mit Brett, Kopflage; 2 Händig Superman, Beine mit Brett		1350
<u>50m GA1</u>		1400
2 x300m (100m Beine; 100m Arme; 100m GL) Ruhiges Tempo	Pause 30 s	2000
100 Locker		2100
6 x 50m K Ruhiges Tempo; 10m VK	Pause 30 s	2400
50 Locker		2450
2 x 100 davon 50 ruhiges Tempo; 50 Gesteigert 5m VK	Pause 30 s	2650
200 Ausschwimmen		2850