

# Wasserlage / Wassergefühl Basics

2019-41-001

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
<b>Wasserlage / Wassergefühl</b>				
8 * 50	FS Arme mit Pull-Buoy - Rest WB (PB antreiben)	00:15	Technik	19:11
4 * 50	Abstossen und gleiten bis Stillstand - progressiv bis Bahnende (Lagen)	00:15	Technik	19:21
6 * 50	10 - 15m mit Faust schnell → Rest GL „normal“ (verschiedene Lagen)	00:15	Technik	19:26
4 * 50	Gegensatz - Schwimmen (Schneiden, Lang / Kurz Schwimmen) 25m / 25m GL	00:15	Technik	19:34
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:39
8 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:15	GA ½	19:41
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	19:51
8 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:10	GA ½	19:54
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:02
8 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:05	GA ½	20:06
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:13
8 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50) mit Pull Buoy	00:01	GA ½	20:17
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24