

Freistil – Basics

2019-46-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
FS – Technik II – Basics					
4 *	25	FS (NB)	00:15	Technik	19:11
2 *	50	FS (RA – LA) auf HE achten	00:15	Technik	19:14
2 *	50	FS (RA – LA) auf FSV	00:15	Technik	19:16
2 *	50	FS (RA – LA) auf AZ Prog	00:15	Technik	19:19
2 *	100	FS (AB – $\frac{1}{2}$ AB – $\frac{3}{4}$ AB – GL)	00:30	Technik	19:21
2 *	100	FS (RA – LA – AB – GL)	00:30	Technik	19:27
1 *	50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	19:32
Kick & Swim					
1 *	200	RB – R ... (Wechsel alle 25 m) mit Flossen	00:30	Beine	19:34
1 *	300	FSB – FS – FSB – FS ... (Wechsel 25 – 50) mit Flossen	00:30	Beine	19:39
1 *	200	RDB – D – RBB – B ... (Wechsel alle 25 m) ohne Flossen	00:30	Beine	19:47
1 *	50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	19:52
Freistil – GA – Set					
10 *	100	25m Lagen – 75m FS – Pause einhalten	00:10	GA 1	19:54
10 *	50	Freistil – zügig – konstante Abgangszeit	00:05	GA $\frac{1}{2}$	20:14
1 *	200	Ausschwimmen – FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24