

Lagenvariationen – Wassergefühl

2020-01-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	20:05
Lagen - Wassergefühl				
6 *	50 Abstossen + 10 m Beine → Rest FS	00:20	Technik	20:15
6 *	50 10 m Beine Sprint → Rest Technik (Abschlag oder Einarmig)	00:20	Technik	20:23
6 *	50 Lagen Arme (B, R, FS) mit PB und Band	00:20	Technik	20:31
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:39
Lagen				
2 *	100 15m Delfin schnell - Rest FS	00:30	Lagen	20:42
2 *	100 25m Rücken schnell - Rest FS	00:30	Lagen	20:47
2 *	100 35m Brust schnell - Rest FS	00:30	Lagen	20:51
2 *	100 50m FS schnell - Rest FS	00:30	Lagen	20:56
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	21:01
6 *	150 100m Lagenchaos + 25m FS schnell + 25m REKOM	00:30	Lagen	21:03
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	21:24