

KA – Pyramide

Gesamtumfang: 3950 m

2020-04-001

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:56
4 *	75 Lagen - (Beine - Arme im Wechsel) 25m Beine mit Brett - 50m GL (D - R - B - FS)	00:30	Beine	19:06
2 *	50 Wassergefühl Hundeschwimmen	00:15	Technik	19:15
4 *	25 Wriggen (Scheibenwischer vorne - hinten)	00:15	Technik	19:18
2 *	50 Entenschwimmen	00:15	Technik	19:21
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:23
KA - Pyramide 1				
2 *	100 FS	00:15	GA 2	19:25
2 *	200 FS mit Pullbuoy	00:30	GA ½	19:29
1 *	300 FS mit Paddles (ohne Pullbuoy)	00:45	KA 1	19:37
1 *	400 FS mit Paddles und Flossen	01:00	KA 2	19:43
1 *	300 FS mit Paddles (ohne Pullbuoy)	00:15	KA 1	19:51
2 *	200 FS mit Pullbuoy	00:30	GA ½	19:57
2 *	100 FS	00:15	GA 2	20:05
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:09
8 *	50 Mini-Lagen (D - B / R - FS)	00:30	Lagen	20:12
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24