

Active Rest

2020-05-003

Gesamtumfang: 4350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen incl. Technik und Beine	01:00	REKOM	19:59
12 * 50	Lagen Technik (nur D, R, B) 1..3 Beine - GL 4..6 Koordination - GL (z.B.: BADB, RGLRB, ...) 7..9 Abschlag - GL 10..12 beliebig - GL	00:15	Technik	20:18
6 * 75	Lagen (verschiedene Reihenfolgen) D-R-B, R-D-B, R-B-D, B-R-D, D-B-R, B-D-R, ...	00:20	Lagen	20:34
4 * 100	FS - Technik (T - FS - T - FS) EA, Beine, AB, GS, MZA, ABH, ...	00:20	Technik	20:44
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:54
	Active rest RULES!			
1 * 400	FS	00:15	GA 1	20:56
2 * 200	FS	00:15	GA 1	21:04
4 * 100	FS	00:15	GA 1	21:12
8 * 50	FS	00:15	GA 1	21:20
	FS = GA 1 kurze Pause oder GA 2 längere Pause Active rest = nicht festhalten, nicht stehen, sculling - Bewegung = ohne abstossen losschwimmen (Wasserstart)			
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:30
8 * 25	Lagen - schnell	00:30	Lagen	21:32
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40