

Comeback 3

2020-40-003

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	200 Einschwimmen	01:00	REKOM	20:16
	Lagen Fun Lagen (4 * 250 jeweils eine Lage)			
8 *	25 Lagen Beine Tauchen	00:15	Lagen	20:22
8 *	25 Koordination (LB mit unterschiedlichen Armen	00:15	Lagen	20:28
4 *	50 Lagen Beine (Frequenz, Amplitude wechseln)	00:15	Lagen	20:34
4 *	50 GL (statt D auch FS)	00:15	Lagen	20:38
4 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	20:43
	Wassergefühl			
2 *	50 25m HS → 25 GL (nur Zugfase, Arme unter Wasser nach vorne bringen)	00:15	Technik	20:50
4 *	25 Wriggen (Scheibenwischer vorne - hinten)	00:15	Technik	20:52
2 *	50 25m ES → 25 GL (nur Druckfase, Ellbogen an der Hüfte)	00:15	Technik	20:56
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:58
4 *	100 Gleiten bis Stillstand, Beine → ganze Lage (Körperspannung, auch andere Lage als FS)	00:30	GA 1	21:00
4 *	150 FS, davon 15m zügig 35m GA1 25m saubere Technik - GA1 GA1 - 25m BS achten	00:30	GA 1	21:10
4 *	200 FS - GA 1, erste 25m / 100 mit Aufgabe Atemrhythmus wechseln, andere Lage, schnelleres Tempo, Beine	00:30	GA 1	21:23
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40