

Comeback 5

2020-42-003 Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:17
12 * 25	Beine mit Armen am OS (Bauch und Rückenlage) D – B – FS	00:15	Beine	20:22
	Lagenkoordination			
2 * 25	MPC – (2 * D – 2 * B – 2 * D ...)	00:15	Technik	20:32
4 * 25	DB → D → Rest FS	00:15	Technik	20:34
2 * 50	½ FS → ½ D	00:30	Technik	20:37
1 * 50	REKOM – aktive Erholung	01:00	REKOM	20:40
4 * 100	Lagenchaos oder Minilagen	00:30	Lagen	20:42
	Wassergefühl			
4 * 25	HS / ES (Atmen zur Seite, Nur Zug- oder Druckfase, hoher Ellbogen)	00:15	Technik	20:52
4 * 50	½ Faust → Rest zügig / ½ Schneiden → Rest zügig	00:15	Technik	20:55
1 * 50	REKOM – aktive Erholung	01:00	REKOM	21:00
	FS – Pyramide			
1 * 200	FS mit ungewohntem Atemrhythmus (alle 25 m wechseln)	00:30	GA ½	21:02
1 * 400	FS Atemnot (2 – 3 – 2 – 4 – 2 – 5 – 2 – 6 – 2 – 3 – 2 - ...)	01:00	GA 1	21:07
1 * 600	FS – ruhiges Tempo und saubere Technik	01:00	GA 1	21:15
1 * 400	FS Atemnot (2 – 3 – 2 – 4 – 2 – 5 – 2 – 6 – 2 – 3 – 2 - ...)	01:00	GA 1	21:27
1 * 200	FS mit ungewohntem Atemrhythmus (alle 25 m wechseln)	00:30	GA ½	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40