

## Comeback 6

2020-43-003 Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:09
	<b>Beine</b>			
1 * 200	Beine mit Flossen (auch in Rücklage, Arme gestreckt oder am OS)	01:00	Beine	20:14
12 * 50	3 * (3 * 50m FS + 1 * 50 R) auf konstanten BS achten => AZ+1 / AZ+2 / AZ+3	00:15	GA 1	20:20
	<b>Fesselspiele / Lagen</b>			
8 * 25	Lagen mit Band evtl. mit Pull Buoy	00:30	Technik	20:34
1 * 200	Lagen beliebiger Wechsel	01:00	Lagen	20:42
1 * 50	REKOM – aktive Erholung	01:00	REKOM	20:47
	<b>Wassergefühl</b>			
2 * 50	HS / ES jeweils ½ Bahn → Rest progressiv	00:15	Technik	20:49
2 * 50	FA / Schneiden jeweils ½ Bahn → Rest progressiv	00:15	Technik	20:52
1 * 50	Wriggen (gestreckt, Schulter, Hüfte)	00:15	Technik	20:55
	<b>20 * 100 FS</b>			
5 * 100	Freistil – GA 1	00:15	GA 1	20:56
5 * 100	Freistil – GA ½	00:30	GA ½	21:06
5 * 100	Freistil – GA 1	00:15	GA 1	21:18
5 * 100	Freistil – GA 2	00:30	GA 2	21:28
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40