

## Technik - GA Set

2021-27-001

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:58
6 * 75	25 m Beine - 50 m FS	00:15	Beine	19:08
6 * 25	FS mit Band (auf Körperspannung achten)	00:15	Technik	19:20
4 * 50	FS (25m schnell - 25 m REKOM)	00:15	GA 2	19:24
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:29
10 * 50	25m Technik - 25 m FS	00:15	Technik	19:32
4 * 50	FS (25m schnell - 25 m REKOM)	00:15	GA 2	19:45
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:50
2 * 75	Koordination (FSB - RA / BA / DA) (BB - RA / FS / D)	00:15	Technik	19:53
4 * 50	Koordination (Gegenseite)	00:15	Technik	19:56
4 * 50	FS (25m schnell - 25 m REKOM)	00:15	GA 2	20:02
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:06
1 * 500	FS - ruhiges gleichmäßiges Tempo	01:00	GA 1	20:09
4 * 50	FS (25m schnell - 25 m REKOM)	00:15	GA 2	20:20
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24