

Vorbereitung Überseeschwimmen

2021-28-003

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:12
14 * 50	Basics - Technik / Koordination / Beine KoS (nach 6 BS Seite wechseln) FS WBC (5WB-5FS), gestreckt, schulterbreit 3 EA mit starker Schulterbewegung (ZE - anheben, ET - ins Wasser) 3 EA mit FSV 1/2 Bahn FA / 1/2 mit gespreizten Fingern 3 EA mit progressiven AZ + Gww 1/2 Bahn ES / 1/2 HS	00:20	Technik	20:22
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:41
6 * 50	1/2 Bahn FS sehr schnell -> Rest locker	00:15	GA 2	20:45
4 * 100	FS zügig	00:20	GA 2	20:51
2 * 200	FS - kontrolliertes, ruhiges Tempo	00:30	GA 1	21:00
1 * 400	FS - Renntempo	01:00	GA 2	21:08
2 * 200	FS - kontrolliertes, ruhiges Tempo	00:30	GA 1	21:16
4 * 100	FS zügig	00:20	GA 2	21:24
6 * 50	1/2 Bahn FS sehr schnell -> Rest locker	00:15	GA 2	21:33
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40