

GA - Set - Übersseschwimmen

2021-29-001

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:58
	Freistil / Technik Basics			
2 * 50	3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))	00:20	Technik	19:08
2 * 50	3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik	19:11
2 * 50	3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten)	00:15	Technik	19:13
6 * 25	Beine Tauchen (Lagen)	00:15	Technik	19:16
1 * 50	REKOM (Kein FS)	01:00	REKOM	19:20
8 * 25	FS gesteigert auf maximal Geschwindigkeit	00:15	GA 2	19:22
1 * 50	REKOM (Kein FS)	01:00	REKOM	19:28
21 * 100	Freistil (erste 25 m Lagen D - R - B Rest FS)	00:15	GA ½	19:30
1 * 50	REKOM (Kein FS)	01:00	REKOM	20:13
8 * 50	½ Bahn VK - Rest locker	00:15	GA 2	20:15
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24