

Los geht's in die Post CoV19 Saison

2021-38-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:05
	Lagen / Koordination			
4 * 50	Mini - Lagen (Wechsel alle 12,5 m)	00:20	Lagen	19:15
2 * 50	Mini - Lagen - extreme (Wechsel nach jedem Zug)	00:20	Lagen	19:21
1 * 100	Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	19:23
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:26
6 * 25	LBT -> Rest ganze GL	00:30	Beine	19:29
1 * 100	Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	19:36
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:38
	Beine mit Flossen			
4 * 50	FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	19:41
2 * 100	FS (mit betontem BS)	00:30	GA 1	19:46
4 * 25	Kick on Side (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	19:51
2 * 100	FS (mit betontem BS)	00:30	GA 1	19:54
4 * 50	FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	19:59
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:04
4 * 200	FS - ohne Schnick und Schnack	00:30	GA 1	20:07
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24