

## Mit Rücken in die neue Saison

2021-39-001

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:00
2 * 150	25 m BW - 50 R - 25 m BW - 50 beliebig	00:30	Technik	19:10
8 * 25	Sculling Variationen in Bauch / Rücklage	00:15	Technik	19:18
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:24
8 * 50	Rücken - Technik AB, Cherry picking, EA mit Schulterheben, KoZi, Koordination	00:30	Technik	19:26
3 * 250	200m FS - 50 Rücken	00:45	GA 1	19:38
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:54
4 * 50	Beine mit Flossen (Bauch und Rücklage)	00:20	Beine	19:56
4 * 150	100m Rücken - 50m FS mit Flossen	00:30	GA 1	20:03
2 * 200	Freistil	00:30	GA 1	20:16
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24