

## Beine und Rücken

2021-40-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:00
4 * 75	Lagen - Kombination 25 m Koordination / 25 m Beine / 25 m GL	00:30	Lagen	19:10
1 * 200	FS - R im Wechsel	01:00	GA 1	19:18
8 * 50	Beine mit Brett (beliebige Lagen)	00:20	Beine	19:23
1 * 200	FS - R im Wechsel	01:00	GA 1	19:35
1 * 100	Rückengleichschlag mit Sculling	01:00	REKOM	19:40
6 * 100	jeweils Rücken / Freistil und im Wechsel mit / ohne Pull Buoy	00:20	GA 1	19:43
1 * 100	Rückengleichschlag mit Sculling	01:00	REKOM	19:56
8 * 50	Beine ohne Brett (4 - 6 mit Flossen)	00:20	Beine	19:59
8 * 25	Lagen - leicht progressiv	00:30	Lagen	20:11
1 * 200	FS - R im Wechsel	01:00	GA 1	20:19
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24