

Rhythm and Flow

2021-48-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
	jeweils 150 - 100 - 50			
2 * 150	50m R - 50m B - 50m FS	00:30	Lagen	19:16
2 * 100	25m EA (2RA / 2 LA) - 25m GL - 25m EA (2RA / 2 LA) - 25m GL	00:20	Technik	19:23
2 * 50	1/2 FA - GL - 1/2 FA - GL	00:15	Technik	19:28
2 * 400	Atemrhythmus nach jeweils 25m 100m (AZ / AZ + 2) 100m (AZ / AZ + 4) 200m (AZ / AZ +2 / AZ / AZ + 4)	01:00	GA 1	19:31
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	19:48
12 * 50	Lagen / Technik (4 * 3 * 50) 25m Beine - 25m Technik / Koordination (Lagen) 25m Technik / Koordination (Lagen) - 25m Arme 50m GL	00:15	Technik	19:50
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:05
2 * 400	FS - GA 1 (einmal mit, einmal ohne Flossen)	01:00	GA 1	20:07
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24