

Please the freestylers

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen + Technik	01:00	REKOM	19:36
	Freistil / Technik Basics			
2 * 50	3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))	00:15	Technik	19:45
2 * 50	3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Ober)	00:15	Technik	19:48
2 * 50	3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten))	00:15	Technik	19:50
	Freistil (Fokus: Gleitfase und AZ)			
2 * 300	FS mit PB und Paddles	00:30	KA 1	19:53
2 * 300	FS mit PB	00:30	GA 1	20:04
2 * 300	25 m Beine mit Brett - 50 m FS - 25 m Beine - 50 m FS - ...	00:30	Beine	20:15
1 * 50	REKOM	00:15	REKOM	20:30
2 * 150	FS mit PB und Paddles	00:20	KA 1	20:31
2 * 150	FS mit PB	00:20	GA 1	20:37
2 * 150	25 m Beine mit Brett - 50 m FS - 25 m Beine - 50 m FS - ...	00:20	Beine	20:43
1 * 50	REKOM	00:15	GA 1	20:50
1 * 400	Lagen	01:00	Lagen	20:51
	25 m L4 - 75 m L2 - 25m L3 - 75m L1 ...			
	z.b.: 25 D - 75 R - 25 B - 75 FS - 25 D - 75 R - 25 B - 75 FS - ...			
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:00