

Lagen - Tag

2021-49-001

Gesamtumfang: 2900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:23
6 * 25	Beine Tauchen (Lagen D - FS - B)	00:15	Technik	19:28
2 * 50	Brustkoordination - 1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	19:33
2 * 50	Brustkoordination - 3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	19:36
2 * 50	Delfinkoordination - D-Low (3 DWB - 2 D)	00:15	Technik	19:38
2 * 50	Delfinkoordination - MPC (1D - 1B)	00:15	Technik	19:41
2 * 50	Rücken - (KZ - CP, AB)	00:15	Technik	19:43
2 * 50	Rückenkoordination - BAD - FSB	00:15	Technik	19:46
Lagen Spiel				
6 * 100	Lagen / Freistil Intervalle ungerade: Lagen / gerade FS	00:30	Lagen	19:48
6 * 75	Lagen / Freistil Intervalle ungerade: Rücken / gerade FS	00:20	Lagen	20:03
6 * 50	Lagen / Freistil Intervalle ungerade: Brust / gerade: FS	00:20	Lagen	20:14
6 * 25	Lagen / Freistil Intervalle ungerade: D / gerade: FS	00:15	Lagen	20:22
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:22
4 * 50	FS (25m schnell / 25m locker zurück)	00:15	GA 2	20:24
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24