

# Kick and Swim

2021-50-001

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
	Koordination - Diagonalschwimmen			
2 * 50	Diagonal-Schwimmen Brust (RA - LB, LA - RB)	00:20	Technik	19:17
2 * 50	Diagonal-Schwimmen Freistil (RA - LB, LA - RB)	00:20	Technik	19:20
	Kick and Swim			
1 * 200	RB - R ... (Wechsel alle 25 m)	00:30	Beine	19:23
1 * 300	FSB - FS - FSB - FS ... (Wechsel 25 - 50)	00:30	Beine	19:28
1 * 200	RDB - D - RBB - B ... (Wechsel alle 25 m)	00:30	Beine	19:36
4 * 25	Tauchen: D / FS - Beine schnell (mit Flossen)	00:30	Tauchen	19:41
2 * 300	Freistil mit Flossen	01:00	GA 1	19:46
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:59
2 * 300	Freistil (jede 4. 25m schneller)	01:00	GA 1	20:02
8 * 50	25m Lagen schnell - 25m locker zurück	00:15	GA 2	20:15
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24