

Schwimmbrett / Pull Buoy - Challenge II

2024-004-001

Gesamtumfang: 3050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
4 * 150	Lagen mit Flossen (kein B) 25m D - 50m R - 75m FS	00:30	F-Lagen	19:24
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:37
Technik (Wasserlage)				
3 * 50	FS mit Pull Buoy und Schlaufe	00:15	Technik	19:40
3 * 50	FS Beine mit Brett (Frequenz / Amplitude / schnell)	00:15	Beine	19:44
2 * 300	Pull Buoy Variation (50 m Wechsel K K A K K) (Knöchel / Knie / Oberschenkel)	00:30	GA 1	19:49
3 * 50	FS Beine mit Brett (Frequenz / Amplitude / schnell)	00:15	Beine	20:01
3 * 50	FS mit Pull Buoy und Schlaufe	00:15	Technik	20:06
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:10
9 * 50	FS gesteigert 1..3 mit 10m FSB	00:15	GA 1/2	20:13
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24