

Morawitzky - Spezial II

2024-014-003

Gesamtumfang: 3150 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|---------|--|-------|---------|---------|
| 1 * 400 | Einschwimmen | 01:00 | REKOM | 20:11 |
| | Koordination (1 mal mit Flossen / 1 mal ohne Flossen) | | | |
| 2 * 50 | BA / FSB - DA / FSB | 00:20 | Technik | 20:22 |
| 2 * 50 | FSA / DB - BA / DB | 00:20 | Technik | 20:25 |
| 2 * 50 | RG / RB - RA / RDB | 00:20 | Technik | 20:27 |
| | BA = Brust Arme DA = Delfin Arme FSA = Freistil Arme RG = Rückengleichschlag FSB = Freistil Beine DB = Delfin Beine RB = Rücken Beine RDB = R-Delfinbeine | | | |
| | Lagen (1 mal mit Flossen / 1 mal ohne Flossen) | | | |
| 2 * 350 | 25m D - 50 R - 200 FS - 50 R - 25 D | 01:00 | Lagen | 20:30 |
| 1 * 50 | REKOM | 01:00 | REKOM | 20:47 |
| | FS mix gesteigert (1 ..4 mit Flossen 6 ... ohne Flossen | | | |
| 2 * 300 | 1 6 FS mit PB und Paddles | 00:45 | KA 1 | 20:49 |
| 2 * 200 | 2 7 FS | 00:30 | GA 1/2 | 21:01 |
| 2 * 100 | 3 8 FS mit Paddles | 00:15 | KA 2 | 21:10 |
| 2 * 50 | 4 9 FS | 01:00 | WSA | 21:14 |
| 2 * 100 | 5 10 REKOM (Brust - Rücken im Wechsel) | 01:00 | REKOM | 21:18 |
| 1 * 200 | Ausschwimmen (kein FS) | 00:30 | REKOM | 21:24 |