

# Active Rest Rules

2024-007-003

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	19:07
	Lagenspiel			
2 * 25	D   B	00:15	Lagen	19:17
2 * 50	R - B   FS - D	00:20	Lagen	19:19
2 * 75	FS - D - R   R - B - FS	00:25	Lagen	19:21
2 * 100	B - FS - D - R   D - R - B - FS	00:30	Lagen	19:25
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	19:30
10 * 50	Technik Koordination, Wassergefühl, Technik	00:15	Technik	19:33
	Active Rest			
1 * 400	FS	00:15	GA 1	19:46
2 * 200	FS	00:15	GA 1/2	19:54
4 * 100	FS	00:15	GA 2	20:02
8 * 50	FS	00:15	EB	20:11
	Active rest = nicht festhalten, nicht stehen, = ohne abstossen losschwimmen (Wasserstart)			
1 * 50	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:20
4 * 25	FS progressiv	00:15	WSA	20:22
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24