

2024-043-001

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
	Freistil / Technik Basics			
3 *	50 3EA Aktiv (EA mit aktiven AZ (RTW, WF, HE,...))	00:15	Technik	19:19
3 *	50 3EA Passiv (EA mit passiven AZ, Arm stabil an W-Oberfläche)	00:15	Technik	19:23
3 *	50 3EA ÜW (EA auf schnelle ÜWF achten))	00:15	Technik	19:27
3 *	150 Lagen mit Flossen (kein B) 25m D - 50m R - 75m FS	00:30	Lagen	19:31
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:42
	4 * (4 * 100) -> jeder 4. zügiges Tempo			
4 *	100 FS mit PB und Band	00:15	GA 1	19:44
4 *	100 FS mit PB und Paddles	00:15	KA 1	19:53
4 *	100 FS mit Flossen	00:15	F-GA 1	20:02
4 *	100 ( FS mit Flossen und Paddles ) - nur Mittelbahn	00:15	F-KA 1	20:09
4 *	100 FS zügig	00:15	GA 2	20:16
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24