

FBW - Teil 2

2024-049-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:13
Lagen - fast alles mit Flossen						
2	*	200	R / FS im Wechsel (50m) - Beine - GL	00:20	Lagen	19:23
4	*	75	Lagen - kein Brust - mit Flossen	00:30	Lagen	19:32
2	*	50	Brust	01:00	Lagen	19:40
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	19:44
Koordination						
2	*	50	3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...)	00:15	Technik	19:46
2	*	50	Dlow (3DWB - D - 3DWB - D...)	00:15	Technik	19:49
2	*	50	MPC (2D - 2B - 2D ...)	00:15	Technik	19:52
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	19:55
F - B - W						
2	*	200	FS mit Pull Buoy 10 - 15 Liegestütze	00:30	GA 1	19:57
4	*	100	FS - 25m schnell - 75 GA1 30s Planks	00:30	GA 1/2	20:05
4	*	100	FS mit Paddles Ausfallschritt	00:30	KA 1	20:15
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24