

FS mit Geschwindigkeitsvariationen

2026-20-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
3 *	150 Lagen (25m L4 - 50m L3 - 75m L2)	00:30	Lagen	19:21
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	19:31
Treppe aufwärts				
4 *	50 Lage - schnell	00:15	Lagen	19:33
4 *	100 FS - sehr schnell (v > WKT 500m)	00:15	WSA	19:38
4 *	300 FS - kontrolliertes Tempo (pro Bahn Kopf heben zur Orientierung)	00:15	GA 1/2	19:45
4 *	50 V REKOM	01:00	REKOM	20:07
1. mit Flossen -> Lage = Delfin 2. mit Pull Buoy -> Lage = Rücken 3. mit Paddles -> Lage = Brust 4. ohne Hilfsmittel -> Lage = FS oder Delfin				
5 *	100 FS mit Geschwindigkeitsvariationen 1. progressiv 1..4 2. lo-ha-ha-lo 3. ha-ha-ha-ha 4. ha-lo-lo-ha 3. degressiv 1..4	00:20	GA 2	20:15
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:25