

Melange - GA Beinlastung

2023-041-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:09
2 * 400	Beine - Arme (FS und Lagen) 4 * (25m B - 50m FS mit Pullbuoy) + 100m FS 4 * (25m LB - 50 GL oder FS) + 100m Lagen / Mini Lagen	01:00	Lagen	20:20
4 * 200	FS mit Flossen (betonter BS) 100 GA1 - 25m GA2 - 50m GA1 - 25m GA2	00:45	GA 1/2	20:38
8 * 100	FS - Arme / Wasserlage 1 .. 2 FS ohne PB (25m T - 25 GL) 3 .. 4 FS mit PB 5 .. 6 FS mit PB (Position a. Knie, b. Knöchel) 7 .. 8 FS ohne PB (25m T - 25 GL)	00:30	Technik	20:56
16 * 50	1 .. 4 25 D - 25 locker (mit Flossen) 5 .. 8 35 FS - 15 D (mit Flossen) 9 .. 12 25 B - 25 R / 25 R - 25 B (10m auf 50 schnell) 13 .. 16 25 NB - 25 locker / 25 locker - 24 NBS	00:20	Lagen	21:18
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39