

Belastung für Beine und Arme

2023-042-003

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:07
	Wasserlage / Beine Basics			
4 * 50	25m RB - 25m R (mit Flossen)	00:15	Beine	20:17
4 * 50	25m RB OS - 25m R (mit Flossen)	00:15	Beine	20:23
4 * 50	25m DB - 25m D AB (mit Flossen)	00:15	Beine	20:29
4 * 50	25m DB OS - 25m D AB (mit Flossen)	00:15	Beine	20:35
4 * 50	25m BB uW - 25m B	00:15	Beine	20:41
4 * 50	25m BB uW OS - 25m B	00:15	Beine	20:47
2 * 100	25m RB - R - 25m RB OS - 25m R	00:30	Technik	20:53
2 * 100	25m DB - B - 25m DB OS - 25m B	00:30	Technik	20:59
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:04
6 * 100	FS - Pull Buoy & Fußschlaufe gesteigert 1..3 / 4..6	00:30	GA 1/2	21:07
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:22
6 * 100	FS mit Flossen gesteigert 1..3 / 4..6 evtl. mit Fingerpaddles	00:30	GA 1/2	21:25
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39