

# Rückember 01

2018-45-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:58
8 * 50	10 m max Lagen - 40 m aktive Erholung	00:10	Lagen	19:08
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:17
1 * 100	Rücken / Rückengleichschlag im Wechsel (25m)	01:00	Lagen	19:20
8 * 50	FS / R mit Pull-Buoy	00:15	GA 1	19:23
1 * 100	Rücken / Rückengleichschlag im Wechsel (25m)	01:00	REKOM	19:32
	<b>Flossen - Flossen - Flossen - Flossen</b>			
2 * 50	10 m FS gesteigert aus Stand - 40 m REKOM (mit Flossen)	00:10	GA ½	19:36
6 * 50	FS - Beine mit Brett und Flossen	00:15	Beine	19:38
2 * 50	10 m FS gesteigert aus Stand - 40 m REKOM (mit Flossen)	00:10	GA ½	19:46
1 * 100	Rücken / Rückengleichschlag im Wechsel (25m)	01:00	Lagen	19:48
8 * 50	FS / R mit Pull-Buoy	00:15	GA 1	19:51
1 * 100	Rücken / Rückengleichschlag im Wechsel (25m)	01:00	REKOM	20:01
1 * 100	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:04
2 * 400	Freistil	01:00	GA 1	20:07
	1.) 50 m Rücken - 150 m FS - ... im Wechsel			
	2.) 150 m FS - 50 Mini-Lagen - 150 m FS - 50 Mini-Lagen			
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24