

Rückember 02

2018-45-002

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:28
2 * 150	Beine mit Flossen 25 m Rücken - 50 m FS mit Brett - 25 m Rücken - 50 m FS mit Brett	00:30	Beine	19:38
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:46
5 * 50	FS - Technik	00:15	Technik	19:48
1 * 200	Freistil (saubere Technik und kontinuierlichen BS achten)	00:00	GA 1	19:55
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:58
	FS - Rücken - Pyramide (1. Hälfte mit Flossen)			
2 * 50	1. 8. Rücken	00:10	GA ½	20:00
2 * 100	2. 7. Freistil	00:20	GA ½	20:03
2 * 150	3. 6. Rücken	00:30	GA ½	20:07
2 * 200	4. 5. Freistil	00:45	GA ½	20:13
2 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:22
6 * 50	Lagen-Koordination	00:15	Lagen	20:26
1 * 300	25 m Lagen - 75 FS - ...	00:30	GA 1	20:34
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40