

Schmetter 01

2018-46-001

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:58
	Beine mit Flossen			
8 * 25	Delfin Beine mit Flossen (unter Wasser)	00:15	Beine	19:08
	4 * Arme gestreckt, 4 * Arme am OS			
1 * 100	Rücken / Freistil im Wechsel	01:00	REKOM	19:15
4 * 50	Delfin Abschlag mit Flossen	00:20	Technik	19:18
1 * 100	Rücken / Freistil im Wechsel	01:00	REKOM	19:23
	Lagenkombination			
4 * 50	D - B - D - B - ... / D - FS - D - FS - ...	00:20	Lagen	19:27
	B - FS - B - FS - ... / R - FS - R - FS - ...			
1 * 100	Rücken / Freistil im Wechsel	01:00	REKOM	19:32
12 * 200	Freistil (4 * 3 * 200)	00:30	GA ½	19:35
	1. Technik - GL - Beine - GL			
	2. 50 m schnell - 100 m GA 1 - 50 m schnell			
	3. AZ normal, AZ +1, AZ +2, AZ +2, AZ+1, AZ, ...			
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24