

## Entwickeln der GA

2021-41-001

Gesamtumfang: 2900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:17
10 * 50	Technik - Koordination	00:15	Technik	19:22
2 * 250	Lagen - Mix 25m L4 - 50m L3 - 75m L2 - 100m L1	01:00	Lagen	19:35
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:47
5 * 50	Freistil - Beine mit Flossen	00:15	Beine	19:50
10 * 50	Freistil - Arme (mit Pull-Buoy) auf Abdruck achten	00:15	GA 1	19:57
5 * 50	Freistil - Beine mit Brett	00:15	Beine	20:09
1 * 400	Freistil	00:30	GA 1	20:16
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24