

Entwickeln der GA

2021-42-001

Gesamtumfang: 2950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:15
	Wassergefühl und -lage			
2 * 50	Hundeschwimmen	00:15	Technik	19:20
4 * 25	Wriggen (Scheibenwischer vorne - hinten)	00:15	Technik	19:23
2 * 50	Entenschwimmen	00:15	Technik	19:26
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:28
8 * 50	Lagen (½ FA - ½ GL) - kein D B, R, R, FS	00:20	Technik	19:31
2 * 75	Lagen (kein FS)	01:00	Lagen	19:42
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	19:47
	Planning Set			
6 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:15	GA 1	19:49
6 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:10	GA 1	19:56
6 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:05	GA 1	20:02
6 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:02	GA 1	20:08
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:14
6 * 50	25 m zügig - 25 m REKOM	00:15	GA 2	20:17
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24