

Lagen - Training

2022-05-001

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
	FS - Technik - Basics (25m Wechsel)			
1 * 150	FS (RA - LA - GL) auf RtW, WF, AZ Prog achten	00:30	Technik	19:22
1 * 150	FS (AB - 1/2 AB - GL)	00:30	Technik	19:26
1 * 150	FS (NB - NBS - GL)	00:30	Technik	19:29
1 * 150	FS WBC (5WB-5FS), gestreckt, schulterbreit	00:30	Technik	19:33
1 * 150	FS (auf Abstoss achten -> Streamline) auf jeder Bahn	00:30	GA 1	19:36
1 * 150	FS	00:30	GA 1	19:40
6 * 50	Lagenkoordination	00:30	Technik	19:43
	3BC (3BAFS, 3BADB, 3B, ...)			
	Dlow (3DWB - D - 3DWB - D...)			
	MPC (2D - 2B - 2D ...)			
	Beine / Lagen			
1 * 150	Beine Lagen in Rücklage (D - R - B) (25m Wechsel - FS zurück)	00:30	Beine	19:52
1 * 150	Beine FS mit Brett (Frequenz - Amplitude)	00:30	Beine	19:56
1 * 150	Beine Lagen in Bauchlage (D - R - B) (25m Wechsel - FS zurück)	00:30	Beine	20:00
2 * 150	Lagen (D - R - B ...) - kein FS	00:30	Lagen	20:04
4 * 150	FS (progressiv / degressiv alle 50 m)	00:30	GA ½	20:11
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24