

# Lagentag IV

2022-12-001

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:05
	Beine			
3 * 150	Beine mit Flossen (bei FS je 25m jeweils 10m tauchen) 25 m Rücken - 50 m FS - 25 m Rücken - 50 m FS	00:30	Beine	19:15
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:28
6 * 50	Brust Koordination (25m Koordination / 25m B) BA - DB, BA - FSB, RBA - RB, RBA - DB, B mit FA, BRA - LB ...	00:15	Technik	19:30
5 * 50	FS - Technik (25 m T - 25m GL) z.B.: RtW, AB, HE, EA, HS, ES, gekreuzte Beine, ...)	00:15	Technik	19:38
1 * 200	Freistil (saubere Technik und kontinuierlichen BS achten)	00:15	GA 1	19:45
1 * 50	REKOM - kein FS	01:00	REKOM	19:49
	Lagen - Pyramide (1. Hälfte mit Flossen)			
2 * 50	1. 8. Delfin (evtl. 25m D / FS)	00:10	GA ½	19:51
2 * 100	2. 7. Freistil	00:20	GA ½	19:54
2 * 150	3. 6. Rücken	00:30	GA ½	19:58
2 * 200	4. 5. Freistil	00:30	GA ½	20:05
2 * 50	dazwischen REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:13
1 * 300	25 m Lagen - 75 FS - ...	00:30	GA 1	20:18
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24