

Einstieg in die neue Saison

2022-39-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:09
8 * 25	Lagen - Block Koordination Lagen Beine mit unterschiedlicher Armbewegung	00:15	Technik	19:19
8 * 50	Lagen Beine / Lagen (25 / 25) DBB / RB / BB / FSB / DBR / RB / BBR / FSB	00:20	Beine	19:25
6 * 100	Lagen 2 * (D - FS - D - FS / R - FS - R - FS / B - FS - B - FS)	00:30	Lagen	19:38
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:53
2 * 50	Wassergefühl 25 HS - GL (nur Zugfase, Arme unter Wasser nach vorne, Kopf unter Wasser)	00:15	Technik	19:56
4 * 25	Wriggen (Scheibenwischer vorne / mitte / hinten)	00:15	Technik	19:58
2 * 50	25 ES - GL (nur Druckfase, Ellbogen an Hüfte, Kopf unter Wasser)	00:15	Technik	20:01
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:04
4 * 200	FS - ohne Schnick und Schnack	00:30	GA 1	20:06
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24