

3.12.25 TSV Laiz, Halle 3

GM 3.12.

wenn nicht anders angegeben Pausen ca 10"

50 Fs/Rü 6/5 + 50 Rü + 50 Fs;

150 Fs, 50er anf. mit 20 Fs Beine Seitenlage/Kippen, 1 x ein Arm vorn, ein Arm hinten (1 x Seite wechseln), 1 x beide Arme hinten und 1 x beide Arme vorn;

100 Rü, 50er anfangen mit 20 Rü Beine Seitenlage/Kippen, 5 m Arme senkrecht;

2 x [25 De Abschlag + 25 De r, l, g + 25 De r, l, 2 g + 25 De 2er Zug, 5"P;

25 Br Beine Fs + 25 Br Beine De + 50 Br, 10"P; 100 L flott;] ((1000))

25 Fs locker + möglichst 10 m Kicks unter Wasser + 15 Fs schnell, 5"P;

25 Br locker + annähernd 10 m langer Tauchzug + 15 Br schnell, 5"P;

25 Rü locker + möglichst 10 m Kicks unter Wasser + 15 Rü schnell, 5"P;

25 De locker + möglichst 10 m Kicks unter Wasser + 15 De schnell;

200 Fs GA 1, 100er anf. mit 25 Fs g. Beweg. u. Wasser + 25 Fs Arm schnell vor;

25 Br Arme, Beine Brett + 25 De Arme, B. Brett + 50 Br/De 2/2 Beine Brett;

25 Br Beine (streamline, o. Brett) + 25 De Beine + 50 Br B. De/De 2/2, flott;

50 Br extrem lange Züge + 50 Br kürzere Züge, schnell;

300 Fs GA 1, 100er anf. mit 20 Fs 6er Ti Harpune/Arm schnell vor; ((2000))

200 Rü GA 1, 100er anf. mit 20 Rü 6er Ti Arm vor/zurück/vor;

50 2/5 DD (5 Kicks beschleunigt, 2 ganze) + 50 De 2er Zug, letzte 25 flott;

50 Rü Arme Biondi 12/8 ganze Züge beschl. + 50 Rü hohe Schlagzahl, flott;

50 Br 2 Beinschläge, streng streamline + 50 Br kürzere Züge, flott;

50 Fs Arme Biondi 12/8 ganze beschleunigt + 50 Fs hohe Schlagzahl, flott;

paddles: [50 Fs rechter Arm, Ruhearm hinten, nach links atmen + 50 Fs + 50 Fs

linker Arm, Ruhearm hinten, nach rechts atmen + 50 Fs;

50 Rü rechter Arm, Ruhearm vorn + 50 Rü + 50 Rü linker Arm + 50 Rü;]

((3000))

10 x 50 bel. Lagen flott abwechselnd mit a) Start aus der Wand mit längerer Unterwasserphase (schnelle Kicks oder langer Tauchzug) bzw. b) aus dem Liegen, Abgang ca alle 60";

25 Fs 2er Zug + 25 Fs 3er + 25 Fs 4er + 25 Fs 5er Zug und 5 bis 2 zurück;

2 x 25 Fs ohne Atmen, 2 x 25 De ohne Atmen;

200 locker, beliebig.

((4000))