

5.12.25 TSV Laiz. Halle 4

GM 5.12.

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;

100 Fs, 50er anfangen mit 20 Scullen o. Beine;

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;

200 Fs GA 1, 100er anf. mit 25 Fs g. Beweg. u. Wasser + 25 Fs Arm schnell vor;
((1000))

200 L Arme, Beine Brett;

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

100 Rü GA 1, 50er 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;

300 Fs GA 1, 100er anf. mit 25 De Abschlag + 25 Popov (Wasserball, Beine De);
((2000))

50 Br 2 Beinschläge, u. Wasser maximal gestreckt + 50 Br, flott;

50 Rü Beine Biondi 18 Beinschl. beschleunigt/6 ganze Züge locker + 50 Rü;

2 x 50 Fs Beine Biondi 18 Beinschl. beschleunigt/6 ganze Züge locker + 50 Fs flott;

paddles: 2 x [50 Fs Arme Biondi 12 Beinschl. locker/8 g. beschl. + 50 Fs flott;

25 Fs nur rechter Arm, Ruhearm hinten, nach links atmen + 75 Fs +

25 Fs nur linker Arm, Ruhearm hinten, nach rechts atmen + 75 Fs;]

((3000))

50 Br extrem lange Züge + 50 Br kürzere Züge und viel Körperwelle;

10 x 25 bel. Lage Sprint + 25 gleiche Lage GA 1, abwechselnd mit a) Start aus der Wand mit längerer Unterwasserphase (schnelle Kicks oder langer Tauchzug) bzw.

b) mit etwas Abstand zur Wand und Start aus dem Liegen, Abgang alle 60";

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

200 locker, beliebig.

((4000))