

GM 23.8.

Pausen wenn nicht angegeben um 15"

50 Fs/Rü 6/5 + 25 Rü + 25 Fs + 50 Rü + 50 Fs;

200 Fs, von der ersten gelben Markierung bis zur zweiten gelben Markierung (von 15 m bis 35 m der 50-m-Bahn) Fs 6er Ti Po-Tippen/Shark/Hand schnell vor;

200 Rü, von der ersten gelben Markierung bis zur zweiten gelben Markierung Rü 6er Ti oberer Arm vor, zurück, vor;

200 Fs, 100er anf. mit De Beine Seitenlage + 25 De Abschlag;

200 Br, 100er anfangen mit 50 Br Beine De;

((1000))

"Delfin/Abschlag-Pyramide", ganze-Lage-Abschnitte flott, M-Flossen:

[50 De 1 x r, l / g + 50 De 3 x r, l / 3 g + 50 De 5 x r, l / 5 g + 25 De Abschl. + 25 De, 20"P und wieder rückwärts, 25 / 25, 5.., 3.., 1..;]

Flossen u. paddles, 2 x: [50 Fs Abschlag, sorgfältig Wasserfassen und gleiten + 50 g. Beweg. u. Wasser + 100 Fs erst lange Züge, ganz schmal machen und viel kippen, dann immer schnellere Züge;

50 Rü Abschlag, sorgfältig Wasser fassen, gleiten + 50 Rü "ruhig";]

((2000))

200 L Arme, Beine Brett;

bei Fs und Rü das erste Mal Arme Biondi, das zweite Mal Beine Biondi 18/6:

2 x [50 Br B. De/De 2/2 + 50 Br flott;

50 Br B. De/De 2/2 + 50 De flott (oder 25 De flott + 25 Br flott);

50 Fs Arme Biondi 12 Beinschläge locker /8 ganze Z. beschl. + 50 Fs schnell;

50 Rü Arme Biondi 12 Beinschläge locker /8 ganze Z. beschl. + 50 Rü schnell;]

((3000))

50 Br 2 Beinschläge, 3"P; 50 Br extrem lange Züge, Züge zählen;

2 x, dazu nach Belieben ergänzen, dazu auch Kick-Sprints, Wenden u.ä.:

[25 Rü, Rü-Start und Kicks + 5" liegen bleiben + 25 Rü Sprint, 10"P;

25 Fs locker, Kicks am Anfang + 5" liegen + 25 Fs Sprint, je 10"P;

25 De locker, Kicks am Anfang + 5" liegen + 25 De Sprint, je 10"P;

25 Br locker m. langem Tauchzug + 5" liegen + 25 Br Sprint, 10"P;]

200 locker, beliebig.

((ca 4000))