

GM 29.8

wenn nicht anders angegeben, Pausen um 15";

200 Fs, 100er anf. mit 25 Fs Beine (Seitenlage/Kippen) + 25 Fs Abschlag

(1 x 25 mit Ruhearm vorn und 1 x 25 hinten);

200 Fs, 100er anf. mit 25 De Abschlag + 25 Fs Abschlag 2 Beinschläge (Beinschlag bei Hand-Vorstrecken auf der anderen Seite);

200 Fs, von gelb bis gelb Fs 6er Ti Po-Tippen/mit hohem Ellbogen weiter/Baggerschaufel über dem Kopf, Pause/Hand schnell vor;

2 x [25 Rü Beine + 25 Rü Abschlag + 50 Rü anziehen;

25 De Beine (Seitenl./Kippen) + 25 De Abschlag (Ruhearm hinten) +

25 De r, l, g + 25 De anziehen;]

((1000))

M mit Flossen:

[50 Br B. De/De 1/1 + 50 Br. B. De/De 3/3 + 25 De + 25 Br B. De, 20"P und zurück 25/25, 3/3, 1/1; 100 L (Flossen Br B. De);]

paddles: 2 x [50 Rü 2 r, 2 l, 2 Altdeutsch+ 50 Rü GA 1/2;

50 Fs 2 r, 2 l, 2 De Beine Fs + 50 Fs GA 1/2;]

paddle rechts, Flosse links: [100 Rü + 100 Fs GA 1;]

((2000))

paddle links, Flosse rechts: [100 Rü + 100 Fs GA 1;]

2 x 100 L Arme, Beine Brett oder 200 L Arme, Beine Brett;

50 2/5 BD + 50 Br flott; 50 2/5 DD + 25 De r, l, 2 g + 25 De 2er Zug;

200 Fs, 100er anfangen mit 25 Fs Zeitlupe, spritzerfrei +

15 Fs Sprint WKT (bis zur 2. gelben Markierung);

200 Rü, 100er anf. mit 10 m Kicks u. Wasser plus 15 Rü Sprint WKT;

50 Br 2 und 3 Beinschläge, 5"P; 50 möglichst wenig Züge; ((3000))

ca 400 m mit Sprints und Zeitkontrolle nach Vereinbarung;

Flossen: [200 L Beine nur De; 200 L Beine nur Fs;]

200 locker, beliebig.

((4000))