

10.12.25 TSV Laiz, Halle 5

GM 7.12.

wenn nicht anders angegeben Pausen ca 10"

100 Fs, in der Mitte der Bahnen 5 Züge Rü;

150 Fs, 50er anf. mit 20 Fs Beine hauptsächlich rechtes Bein,

20 Fs Beine linkes Bein und 20 Fs Beine Seitenlage/Kippen;

100 Rü, 50er anfangen mit 20 Rü Beine, ca 5 Meter Arme senkrecht;

25 De Beine Seitenlage + 25 De Abschlag + 25 De r, l, g + 25 De;

25 Fs Abschlag 2 Beinschläge (Beinschlag links bei Arm rechts vor) + 75 Fs;

25 Abschlag (6 Beinschl. mit 1. und 4. Beinschlag bei Arm vor auf der anderen Körperseite) + 75 Fs etwas anziehen;

50 Br Arme-betont, Beine leicht Fs + 50 Br Beine De + 50 Br (oder De);

100 L vorwärts + 100 L rückwärts; ((1000))

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

50 Br 2 Beinschläge (oder 50 2/5 BD) + 50 Br (oder De 2er Zug) flott;

50 Rü Beine Biondi 18 Beinschläge beschleunigt/6 ganze Züge locker + 50 Rü flott;

50 2/5 DD (5 beschleunigte Kicks, 2 ganze De) + 50 De;]

200 Fs, 100er anf. mit 20 ganze Bewegung u. Wasser + 20 Fs kurz Harpune und dann Arm umso schneller vor; ((2000))

paddles:

[50 Fs nur rechter Arm, Ruhearm hinten, nach links atmen + 50 Fs flott;

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

50 Fs Arme Biondi 12 Beinschläge locker/8 g. Züge beschleunigt + 50 Fs flott;

50 Rü Arme Biondi 12 Beinschläge locker/8 g. Züge beschleunigt + 50 Rü flott;]

Flosse rechts, paddle links: [75 Rü + 75 Fs;] Flosse l, paddle r: [75 Rü + 75 Fs;]

Flossen: [50 De r, l, g + 50 Br B. De/De 2/2 + 50 De;]

50 Br lange Züge + 50 Br B. De/De 2/2 + 50 Br flott; ((3000))

4 x 25 bel. Lage schnell + 25 bel. Lage locker, Abgang alle 60"P;

3 x 25 bel. Hauptlage locker + 25 Hauptlage Sprint, Abgang alle 60"P;

25 Fs 3er Zug + 25 Fs 5er + 25 Fs 7er + 25 9er Zug, 5"P;

25 Fs 9er Zug + 25 Fs 7er + 25 Fs 5er + 25 3er Zug;

2 x 25 De ohne Atmen

200 locker, beliebig. ((3800))