

GM 25.8.

Pausen wenn nicht angegeben um 15"

50 Fs + 50 Rü;

25 Scullen + 25 Fs großes Rad + 50 Fs anziehen;

200 Fs, 100er anf. mit 25 Fs Beine rechtes Bein + 25 Fs Beine Seitenlage/Kippen
bzw. 25 Fs Beine linkes Bein + 25 Fs Beine Seitenlage/Kippen;

200 Fs, von gelber Markierung zur nächsten gelben (15 - 35 m)

Fs 6er Ti, Po-Tippen, Arm in Körperrnähe hoch, über dem Kopf

"Baggerarm" mit lockerer Greifhand bilden und dann schnell vor;

200 Rü, anf. mit 25 Rü Beine, Arme 5 m weit senkr. + 25 Rü

Abschlag, extra gut kippen und sauber/tief Wasser fassen;

200 Br, 100er anf. mit 25 De Beine Seitenl. + 25 Br Beine De;

200 Fs, 100er anf. mit 25 g. Beweg. u. Wasser + 25 Wasserball, flott;

ganze-Lage-Abschnitte mit Vollgas:

[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 + 25 Br;]

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

100 L mit De und Br Sprint, 100 L mit Rü und Fs Sprint;

200 L Arme, Beine Brett; 50 Br sehr lange Züge + 50 Br flott;

((2000))

optional paddles: [100 Fs Arme Biondi 12 Beinschläge locker/8 ganze Züge
beschl. + 100 Fs GA 1/2; 100 Rü Arme Biondi 12/8 + 100 Rü GA 1/2;]

50 De Biondi 7/2 (7 Kicks/2 ganze), 5"P; 50 De;

50 Br 2 Beinschl. + 50 Br; 50 2/5 BD + 50 Br viel Körperwelle;

50 Rü Beine Biondi 18/6 + 50 Rü hohe Schlagzahl, flott;

2 x 50 Fs Beine Biondi 18/6 + 50 Fs hohe Schlagzahl, flott;

((3000))

Sprints, nach Belieben variieren, zum Beispiel:

[25 Rü, Rü-Start und Kicks + 5" liegen + 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;]

Flossen: [200 L, Br Beine Fs; 200 L, Beine De;]

200 locker, beliebig.

((4000))