

GM 24.8.

Pausen wenn nicht angegeben um 15"

200 Fs, 100er anf. mit 25 Fs Beine Seitenlage/Kippen +
25 Fs Abschlag/Zug mit extra hohem Ellenbogen;
200 Rü, 100er 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 De Abschlag;
200 Fs, 100er anf. mit 25 g. Beweg. u. Wasser + 25 Popov, flott;
25 Scullen + 25 Fs großes Rad + 50 Fs flott;
25 Rü 6er Ti Arm ob. senkr. + 25 Rü locker + 50 Rü flott; ((1000))

ganze-Lage-Abschnitte Vollgas:

[50 De 1 x r, l / g + 50 De 3 x r, l / 3 g + 50 De 5 x r, l / 5 g +
50 De 7 x r, l / 7 g;]

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

2 x [Rü-Start + 10 m Rü-Kicks unter Wasser + 15 Rü Sprint +
25 Rü locker + 25 Br kurze Züge, schnell + 25 Br lange Z., locker;
10 m De-Kicks unter Wasser + 15 De Sprint + 25 De locker +
25 Fs schnell + 25 Fs locker;]

200 L halb Abschlag, halb ganze Lage, alles locker; ((2000))

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) + 50 Babylagen;

50 Br 2 Beinschl. + 50 Br; 50 Br Beine De + 50 Br viel Körperwelle;

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

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

50 Br möglichst wenig Züge + 50 Br schnell; ((3000))

400 Meter Gesamtstrecke mit Sprints, nach Belieben variieren, zum Beispiel:

[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;]

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

200 locker, beliebig.

((4000))