

14.12.25 TSV Laiz, Halle 7

GM 14.12.

wenn nicht anders angegeben Pausen ca 10"

25 Fs + 50 Fs/Rü 6/5 + 25 Rü;

50 Fs + 50 Rü + 50 Fs, 50er jeweils mit 20 Beine Seitenlage/Kippen beginnen
(also 20 Fs Beine, 20 Rü Beine, 20 Fs Beine);

50 Fs + 50 Rü + 50 Fs, 50er jeweils mit mindestens 10 Meter Kicks unter Wasser
beginnen (Bauchlage, Rückenlage, Bauchlage);

2 x 25 Br Beine Fs + 25 Br Beine De + 25 De Beine Fs + 25 De flach;

100 Fs , in der Mitte der Bahnen Fs 6er T Harpune/schnell vor r, l, r, l;

2 x 25 Fs extrem flüssig, spritzerfrei + 25 Fs schnell;

100 Rü, in der Mitte der Bahnen Rü 6er Ti oberer Arm vor/zurück/vor r, l, r, l;

2 x 25 Rü locker aber extra sauber Wasser fassen + 25 Rü schnell; ((1000))

200 Fs, 100er anf. mit 20 Fs g. Beweg. u. Wasser, bzw. 20 Fs großes Rad;

50 Br Arme, Beine Brett oder leicht De, 5"P; 50 2/5 BD, 5"P; 50 Br flott;

50 De Arme, Beine Brett, 5"P; 50 Br B. De/De 2/2, 5"P;

25 De r, l, g + 25 De 2er Zug, oben, flach, sehr flott;

100 L mit Rü und Fs schnell;

1 x ohne und 1 x mit paddles: [25 Fs rechter Arm, Ruhearm hinten, nach links
atmen + 25 Fs + 25 Fs linker Arm, Ruhearm hinten, nach rechts atmen;

100 Fs Arme, Beine etwas De, hinten trotzdem ganz oben bleiben + 100 Fs extra
lange Züge (Frontquadrant), viel Rotation, 2er Beinschlag + 100 Fs leicht progressiv,
zunehmende Schlagzahl; 25 Rü Altdeutsch + 25 Rü 2 r, 2 l + 50 Rü;]

50 Br 3 Beinschläge, u. Wasser sauber streamline + 50 Br lange Züge;

50 2/5 BD (5 Kicks, 2 g. De), 5"P; 2 x 25 De ohne Atmen;

25 Fs 3er Zug + 25 Fs 5er Zug + 25 Fs 7er Zug + 25 Fs 9er Zug und 9, 7, 5, 3
wieder zurück; ((3000))

optional Flossen: [50 Fs Beine + 100 Fs; 50 Rü Beine + 100 Rü;

50 De Beine + 100 Br B. De/De 2/2; 50 De Abschl. + 50 De r, l, g + 50 De;]

200 locker, beliebig. ((3800))