

16.12.25 TSV Laiz, Halle 8

GM 16.12.

wenn nicht anders angegeben Pausen ca 15"

50 Fs/Rü 6/5 + 50 Rü +50 Fs;

200 Fs, 100er anf. mit 20 Fs 6er Ti Harpune/kurz verharren/schnell vor;

100 Rü, 50er anf. 20 Rü 6er Ti Arm vor/zurück/vor r, l, r, l;

25 De Beine Seitenlage + 25 De Abschlag + 25 De r, l, g + 25 De 2er Zug;

50 Br Beine Fs + 50 Br Beine De + 50 Br (oder 50 Br B. De/De 2/2);

25 Rü Altdeutsch + 25 Rü Abschl. (gut Kippen/Wasserraffen) + 50 Rü;

200 L halb nur Beine, halb ganze Lage;

((1000))

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

paddles: 2 x [100 Fs Arme Biondi 12 locker/8 g. Züge beschl. + 100 Fs flott;

50 Rü Arme Biondi 12/8 + 50 Rü flott;]

2 x [50 Br 2 Beinschläge (oder 50 B/5 BD) + 50 Br flott (oder 50 Babylogen);

50 De Biondi (7 Kicks, 2 ganze), 5"P; 100 L;]

6 x 50 bel. Lagen und zwar 2 x 25 Sprint + 25 locker,

2 x 25 locker + 25 Sprint, 2 x 50 schnell, Abgang alle 60";

50 Br Beine, Arme Brett; 50 Br Arme, Beine Brett; 50 Br lange Züge;

2 x 25 De ohne Atmen;

25 Fs 2er Zug + 25 Fs 3er + 25 Fs 4er + 25 Fs 5er Zug + 5 bis 2 zurück;

((3000))

optional - Pyramide/Flossen: [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 Abschlag + 25 De schnell, 20"P;

und zurück: 25 De + 25 De Abschlag + 5.. + 3.. + 50 De 1 x r, l / g;]

200 locker, beliebig.

((3600))