

GM 22.8.

Pausen wenn nicht angegeben um 15"

100 Fs; 100 Rü;

Fs-Technik-Pyramide, bei ganze Lage Beine-Arme möglichst gut koordinieren, beim Arm-Vorstrecken mit dem Bein der anderen Körperseite "vorschieben":

[2 x 25 Fs Beine r. Bein + 25 Fs flott + 25 Fs l. Bein + 25 Fs flott;

200 Fs, 100er anfangen mit 50 Beine Biondi 18/6;

300 Fs, 100er anf. mit 25 Fs g. Beweg. u. W. + 25 Fs Arm schnell vor;

200 Fs; 100er anf. mit 50 Arme Biondi 12/8;

((1000))

2 x 100 Fs, 50er anf. mit 25 Fs rechter Arm bzw. 25 Fs linker Arm;]

200 Br mit extra viel Arme, 100er anfangen mit 50 Br Beine Fs;

"Brust Beine Delfin/Delfin-Pyramide", ganze-Lage mit power, M-Flossen:

[50 Br B. De + 50 Br B. De/De 3/3 + 50 Br B. De/De 5/5 + 25 Br + 25 De, 20"P und wieder zurück, 25/25, 5/5, 3/3 und Br B. De]

50 Br Beine, Arme Brett, 3"P; 50 Br Arme, Beine Brett; 100 Br;

((2000))

2 x [50 Rü B. Biondi 12 Beinschl. locker /8 ganze Z. beschl. + 50 Rü GA 1;

200 L halb Abschlag ganz locker, halb ganze Lage, flott;

50 2/5 BD + 25 De r, l, g + 25 De flott;

50 Br mit zwei zusätzlichen Tauchzügen + 50 Br;]

((3000))

2 x nach Belieben variieren:

[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;]

200 locker, beliebig. 400 Flossen beliebig.

((ca 4000))