

12.12.25 TSV Laiz, Halle 6

GM 12.12.

wenn nicht anders angegeben Pausen ca 10"

25 Fs + 50 Fs/Rü 6/5 + 25 Rü;

150 Fs, 50er anf. mit 20 Fs Beine hauptsächlich rechtes Bein,

20 Fs Beine linkes Bein bzw. 20 Scullen ohne Beine, 5"P;

200 Fs, 100er anf. mit 20 Fs Beine Seitenlage/Kippen, Ruhearme hinten bzw.

20 Fs Beine Seitenlage/Kippen, Ruhearme vorn;

bei Bedarf mit Flossen: 2 x [25 De Beine Seitenlage + 25 De r, l, g +

25 De 2r, 2l, 2g + 25 De; 50 De Abschlag + 50 Fs Abschlag 2 Beinschläge

(Beinschl. bei Arm vor auf anderer Körperseite) + 50 Fs (ausprobieren: 6 Beinschl. mit extra treibendem 1. und 4. Beinschlag bei Arm vorgestreckt auf anderer Körperseite)]

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

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

25 Fs 6er Ti, ob. Arm Harpunenstellung/dann extra schnell vor + 75 Fs flott;

25 Rü 6er Ti, oberer Arm vor/zurück/vor + 75 Rü flott;

50 2/5 DD (5 beschleunigte Kicks/2 ganze De) + 100 L;

50 2/5 BD (5 beschleunigte Kicks/2 ganze De) + 100 L;

50 Fs Beine Biondi 18 Beinschl. beschl./6 g. Züge locker + 50 Fs schnell;

50 Br 2 Beinschläge (oder 50 De Biondi 7/2) + 50 Br (oder De 2er Zug) schnell;

50 Rü Beine Biondi 18 Beinschläge beschleunigt/6 ganze Züge locker + 50 Rü schnell;

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

20 Fs Finger im Wasser vor;

paddle links: 50 Rü + 50 Fs; paddle r: 50 Rü + 50 Fs;

paddles: 50 Fs r. Arm, Ruhearm hinten, nach l atmen + 50 Fs sauber;

50 Fs linker Arm, Ruhearm hinten, nach rechts atmen + 50 Fs extra sauber;

50 Fs Arme Biondi 12 Beinschläge locker/8 g. Züge beschleunigt + 100 Fs sauber/flott;]

50 Br lange Züge + 50 Br B. De/De 2/1 + 50 Br kürzere Züge; ((3000))

4 x 25 bel. Lage schnell + 25 bel. Lage locker, Abgang alle 60"P;

4 x 25 bel. Hauptlage locker + 25 Hauptlage Sprint, Abgang alle 60"P;

25 Fs 3er Zug + 25 Fs 5er + 25 Fs 7er + 25 9er Zug, 5"P;

25 Fs 9er Zug + 25 Fs 7er + 25 Fs 5er + 25 3er Zug;

2 x [25 Fs ohne Atmen; 25 De ohne Atmen;]

200 locker, beliebig.

((4000))