

GM 21.8.

Pausen wenn nicht angegeben um 15"

25 Scullen u. d. Brust + 75 Fs + 25 Altdeutsch + 75 Rü;

50 Fs, + 50 Fs Abschlag + 50 Fs 6er Ti Shark + 50 Fs Beine Seitenlage/Kippen,

10"P und zurück: Beine, 6er Ti, Abschlag, Fs;

200 Rü, in Bahnmitte von der ersten gelben Markierung bis zur

zweiten gelben Markierung Rü 6er Ti ob. Arm senkrecht;

200 Br, 100er anfangen mit 50 Br Beine Fs;

((1000))

"Delfin/Abschlag-Pyramide", ganze-Lage-Abschnitte mit power, M-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

Abschl. + 25 De, 20"P und wieder rückwärts, 25 / 25, 5.., 3.., 1..;]

Flossen u. paddles: 100 Fs g. Beweg. u. Wasser + 100 Fs lange Züge

(G: Frontquadrant, 2er Beinschlag, Arm-Vorstrecken rechts, Beinschlag links) + 100 Fs schnelle

Züge, 6er Beinschl.; 50 Rü 2 r, 2 l, 2 g + 50 Rü;]

nur Flossen: [100 L mit Br Beine Fs;] **ohne:** 100 L;

((2000))

200 L Arme, Beine Brett;

2 x [50 Br Beine, extrem streamline + 50 Br extrem lange Züge;

50 Beine De + 50 Br kürzere Züge, flott;

50 Fs Arme Biondi 12 Beinschläge locker /6 ganze Z. beschl. + 50 Fs schnell;

50 Rü Beine Biondi 12 Beinschläge locker /6 ganze Z. beschl. + 50 Rü schnell;]

((3000))

insgesamt 5 (M) bzw. 10 (G) Sprintwenden 15 bis 15 oder ähnlich

mit Zeitkontrolle (ca 150 bzw. 300 m);

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.

((ca 4000))