

GM 28.8

wenn nicht anders angegeben, Pausen um 15";

200 Fs, 100er anf. mit 25 Fs Beine rechtes Bein + 25 Fs Beine (Seitenlage/Kippen) + 25 Fs Beine linkes Bein + 25 Fs Beine (Seitenl./K.);

200 Fs, von gelb bis gelb (15 bis 35) 6er Ti Po-Tippen/Baggerschaufel über dem Kopf/Moment Pause/Hand schnell vor;

200 Fs, 100er anf. mit 25 Fs ganze Bewegung unter Wasser + 25 Fs Spinne (Finger im Wasser vor);

2 x [25 Rü Beine (Seitenlage/Kippen) + 25 Rü Abschlag + 50 Rü;

25 De Beine (Seitenl./K.) + 25 De Abschlag + 25 De r, l, g + 25 De;]

M mit Flossen:

[50 Br B. De/De 2/2 + 50 Br. B. De/De 3/3 + 50 Br B. De/De 5/5 +

25 Br B. De + 25 De anziehen; 50 Rü 6er Ti ob. Arm senkrecht +

50 Rü anziehen; 50 Fs Abschlag + 50 Fs anziehen;]

paddles: [50 Fs 2 r, 2 l, 2 g + 50 Fs; 50 Rü 2 r, 2 l, 2 g + 50 Rü;]

paddle rechts, Flosse links: [100 Rü + 100 Fs extra sauber Wasser fassen;]

paddle links, Flosse rechts: [100 Rü + 100 Rü extra sauber Wasser fassen;]

100 L Arme, Beine Brett rückwärts + 100 L Arme, Beine Brett;

75 2/5 BD + 25 Br schnell; 75 Fs Beine Biondi 18/6 + 25 Fs schnell;

75 2/5 DD + 25 De 2er Zug schnell;

200 Fs, 100er anf. mit 25 Fs Zeitlupe, spritzerfrei + 15 Fs Sprint WKT (bis 35 m bzw. bis zur 2. gelben Markierung);

200 Rü, 100er anf. mit 10 m Kicks u. Wasser plus 15 Rü Sprint WKT;

50 Samurai locker (Beine Br, Arme Fs Abschl.); 50 möglichst wenig Züge;

ca 400 m Sprints mit Zeitkontrolle nach Vereinbarung;

Flossen: [200 L Beine nur De; 200 L Beine nur Fs;]

200 locker, beliebig.

((4000))