

17.12.25 TSV Laiz, Halle 9

GM 17.12.

wenn nicht anders angegeben Pausen ca 10"

100 Fs, 50er anf. mit 20 Scullen Arme vorn bzw. 20 Scullen, Arme u. d. Brust;

100 Rü, 50er anf. mit 20 Rü Beine, sonst extra sorgfältig Wasser fassen;

150 Fs, 50er anf. mit 20 Fs Beine, 1 x Arme vorn, 1 x Arme hinten, 1 x ein Arm vorn, ein Arm hinten;

150 Fs, in der Mitte der 1., 3. und 5. Bahn Fs 6er Ti Harpune/schnell vor r, l, r, l;

50 Br Beine Fs + 50 Br (oder Br Beine De); 2 x 25 De Beine Fs + 25 De extra flach;

300 Fs, 100er anfangen mit 25 De Abschlag + 25 Fs Beine De (bzw. wer kann:

Fs kräftiger 2er Beinschlag);

((1000))

200 Fs, 50er anf. abwechselnd mit 20 Fs Finger im Wasser vor bzw. 20 Fs Arm extra schnell/gerade vor;

2 x [50 De Biondi 7 beschleunigt/2 ganze Züge, 5"P; 50 De 2er Zug, flach; 15"P;

50 Rü Beine Biondi 18 beschleunigt/6 ganze Z. + 50 Rü flott;

50 Br 2 Beinschläge + 50 Br, zunehmend schnellere Züge, 15"P;

50 Fs Beine Biondi 18 beschleunigt/6 ganze Z. + 50 Fs flott;]

((2000))

300 Fs GA 1, 100er anfangen mit ca 10 Meter Kicks unter Wasser + 15 Popov

(Arme Wasserball, Beine De) schnell, Zug mit extra hohem Ellenbogen;

2 x [12,5 schnelle Kicks unter Wasser + 12,5 De Sprint + 25 Rü;

25 Br, mit langem Tauchzug beginnen + 25 Fs Sprint; 100 L flott;]

300 Fs, 100er anf. mit 25 großes Rad + 25 Fs g. Bewegung unter Wasser;

((3000))

paddles: [50 Fs rechter Arm, Ruhearm hinten, links atmen + 50 Fs + 50 Fs linker Arm, Ruhearm hinten, nach rechts atmen + 50 Rü;

50 Rü Arme Biondi 12 Beinschläge, locker / 8 ganze Züge beschleunigt + 50 Rü;

50 Fs Arme Biondi 12 Beinschläge, locker / 8 ganze Züge beschleunigt + 50 Fs;]

paddle rechts, Flosse links: 100 Fs oder 100 Rü oder beides;

paddle links, Flosse rechts: 100 Fs oder 100 Rü oder beides;

Flossen: **2 x** [50 Br B. De/De 2/2 + 50 De;]

200 locker, beliebig.

((4000))