

Inhalte/ Schwerpunkte:				Fokus Paddles		
Anzahl		Strecke(m)	Pause(sek)	Inhalt	Intensität	Umfang
1	x	200		Einschwimmen		200
6	x	50	30	25m Kraul + 25m Rücken	GA1	300
6	x	50	30	25m TÜ + 25m HSA auf Technik	T	300
3	x	100	30	Kraul gleichmäßiges Tempo im GA1-Bereich	GA1	300
2	x	100	40	Kraul Fingerpaddles	GA1-2	200
4	x	50	50	Kraul Handpaddles	GA2	200
2	x	100	40	Kraul Fingerpaddles	GA1-2	200
3	x	100	30	Kraul gleichmäßiges Tempo im GA1-Bereich	GA1	300
1	x	200		Locker schwimmen als aktive Pause	ReKom	200
6	x	50	30	HSA gleichmäßiges Tempo im GA1-Bereich	GA1	300
4	x	50	40	HSA Fingerpaddles	GA2	200
4	x	50	30	HSA gleichmäßiges Tempo im GA1-Bereich	GA1	200

2	x	50	40	HSA Fingerpaddles	GA2	100
4	x	50	60	Intervall all out	WSA	200
2	X	50	30	Brust	GA1	100
1	x	200		Ausschwimmen	ReKom	200
				Gesamtumfang (m)		3500