

<b>Trainingsprogramm 26.08.2021</b>			<b>20:00</b>	<b>FOXY</b>		
<b>TdT: Technik und ein wenig was für´s Hirn</b>			<b>Pausen</b>	<b>Meter</b>	<b>Min</b>	<b>Uhrzeit</b>
	300m	<b>Ein</b> bel.		300	0:11	20:00
2 x	3x100 m	<b>Technik - Ein:</b> 3x HSA, 3x NSA 25m RechterArm + 25mLinkerArm + 25m Beine + 25m Gesamt(Abschlag)	30 Sek	600	0:14	20:11
	100 m	50m bel. <b>locker</b> mit 2x25m verschied. <b>curling</b>		100	0:05	20:25
3 x	100 m	<b>GA1:</b> je 2 x 25m KBeine Superman mit Brett + je 2 x 25m KGesamt einarmig mit Brett	20 Sek	1.000	0:28	20:30
3 x	100 m	50m Kraulbasiert 3Armzüge + 6Beinschl.Seitenlage ->				
4 x	100 m	50m Rückenbasiert 3Armzüge+6Beinschl.Seitenlage Lagen rotierend				
	100 m	50m bel. <b>locker</b> mit 2x25m verschied. <b>curling</b>		100	0:05	20:58
9 x	50 m	<b>GA1:</b> KraulArme mit PB: geradenAtm.immer zum Fenster	alle	900	0:22	21:03
9 x	50 m	1.x: 2er-, 2.x: 3er-, ... , 9.x: 10er-Atmung 1.x: 10er-, 2x.: 9er-, ... , 9.x: 2er-Atmung	1:15 ab			
	100 m	<b>Aus</b> bel.		100	0:05	21:25
			<b>Gesamt</b>	<b>3.100</b>	<b>1:30</b>	<b>21:30</b>