



## Lagen Training

600	Einschwimmen (frei)	600
6x50	Erste Lage Start alle 50" locker aber schöne Technik	300
200 / 4x50 / 200		600
	200er Beinschlag erste Lage steigern bis Max 4x50 Paddeln Seitwärts 200er Beinschlag erste Lage steigern bis Max	
200	locker zweite Lage	200
3x150 / 8x50 / 3x150		1'300
	150er = 200Lagen minus erste Lage Pause 10" 50er erste Lage zügig Pause 15" (Puls über 160) 150er = 200Lagen minus 50 erste Lage Pause 10"	
100	Locker Regeneration	100
6x100	Lagen Start 2' Steigern 1-3 Steigern 4-6 Puls ca. 160-170	600
200	Ausschwimmen	200
	<b>Total</b>	<b>3'900</b>

**Startzeiten sind für Schimmer mit Bestzeit über 100 Freistil bis 1'15"**

