

10 Nov 2018 Sat 07:30 - 08:29 (59 mins)

Group: Yüzme Antrenmanı
mücadele ve mücadele 2
Distance: 2400 SCM

! 15dk Kara Isınması

1:00	★ Kulvar Başında Hazır Olun	07:30
1 x 400	Serbest Snorkel @ 08:00	07:31
	Tekniği keşfetmeye çalışarak	400
4 x	4 x 100 Serbest Kırmızı @ 01:50	07:39
	1 x 100 Serbest Toparlan @ 05:00	2000/2400

10 Nov 2018 Sat 07:30 - 08:27 (57 mins)

Group: Yüzme Antrenmanı

gelişim s1 ve gelişim s2

Distance: 2100 SCM

! 15dk Kara Isınması

1:00	★ Kulvar Başında Hazır Olun	07:30
1 x 600	Serbest Snorkel @ 15:00	07:31
	Tekniği keşfetmeye çalışarak	600
3 x	4 x 100 Serbest Kırmızı @ 02:10	07:46
	1 x 100 Serbest Toparlan @ 05:00	1500/2100

10 Nov 2018 Sat 07:30 - 08:31 (61 mins)

Group: Yüzme Antrenmanı
gelişim s1-2, keşif s2, keşif 3
Distance: 2000 SCM

! 15dk Kara Isınması

1:00	★ Kulvar Başında Hazır Olun	07:30
1 x	500 Serbest Snorkel @ 15:00	07:31
	Tekniği keşfetmeye çalışarak	500
3 x	4 x 100 Serbest Kırmızı @ 02:30	07:46
	1 x 100 Serbest Toparlan @ 05:00	1500/2000

10 Nov 2018 Sat 07:30 - 08:31 (61 mins)

Group: Yüzme Antrenmanı
farkındalık s2, farkındalık s3
Distance: 1050 SCM

! 15dk Kara Isınması

1:00	★ Kulvar Başında Hazır Olun	07:30
6 x 50	Serbest Snorkel @ 02:30	07:31
	Tekniği keşfetmeye çalışarak	300
3 x	4 x 50 Serbest Kırmızı @ 02:30	07:46
	1 x 50 Serbest Toparlan @ 05:00	750/1050