

13 Oct 2018 Sat 08:00 - 09:00 (60 mins)

Group: Yüzme Antrenmanı - mücadele

Distance: 2250 SCM

! Kara Programı

1:00 ★ Kulvar Başında Hazır Olun 08:00

ISINMA & TEKNİK

8 x 50 Serbest @ 01:15 08:01
2 kol nefes/ 25 sağdan, 25 soldan 400

4 x 50 Sırt @ 01:30 08:11
İyi teknik 200/600

ANA SET

3 x | 9 x 50 Serbest Kırmızı @ 01:00 08:17
4 x 25 @ 01:20 1650/2250
Sırtüstü, çift kol geriye kurb ayak

13 Oct 2018 Sat 08:00 - 09:01 (61 mins)

Group: Yüzme Antrenmanı - gelişim

Distance: 2100 SCM

! Kara Programı

1:00 ★ Kulvar Başında Hazır Olun 08:00

ISINMA & TEKNİK

8 x 50 Serbest @ 01:15 08:01
2 kol nefes/ 25 sağdan, 25 soldan 400

4 x 50 Sırt @ 01:30 08:11
İyi teknik 200/600

ANA SET

3 x | 8 x 50 Serbest Kırmızı @ 01:10 08:17
4 x 25 @ 01:20 1500/2100
Sırtüstü, çift kol geriye kurb ayak

13 Oct 2018 Sat 08:00 - 08:59 (59 mins)

Group: Yüzme Antrenmanı - keşif

Distance: 1700 SCM

! Kara Programı

1:00 ★ Kulvar Başında Hazır Olun 08:00

ISINMA & TEKNİK

8 x 50 Serbest @ 01:45 08:01
2 kol nefes/ 25 sağdan, 25 soldan 400

4 x 50 Sırt @ 02:00 08:15
İyi teknik 200/600

ANA SET

2 x | 9 x 50 Serbest Kırmızı @ 01:20 08:23
4 x 25 @ 01:30 1100/1700
Sırtüstü, çift kol geriye kurb ayak

13 Oct 2018 Sat 08:00 - 08:59 (59 mins)

Group: Yüzme Antrenmanı - farkındalık

Distance: 1600 SCM

! Kara Programı

1:00 ★ Kulvar Başında Hazır Olun 08:00

ISINMA & TEKNİK

8 x 50 Serbest @ 01:45 08:01
2 kol nefes/ 25 sağdan, 25 soldan 400

4 x 50 Sırt @ 02:00 08:15
İyi teknik 200/600

ANA SET

2 x | 8 x 50 Serbest Kırmızı @ 01:30 08:23
4 x 25 @ 01:30 1000/1600
Sirtüstü, çift kol geriye kurb ayak