

Hypoxie - Training

2024-018-001 Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:10
Hypoxie - Training II				
4 * 100	25m T / 50 m GL / 25 NB	00:20	Technik	19:20
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:31
1 * 300	Lagen mit Flossen (D - R - FS ...)	01:00	F-Lagen	19:33
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:39
8 * 50	15m T - 10m schnell (L) + 25 REKOM	00:15	Technik	19:41
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:52
8 * 100	FS, bei jedem Abstoss ca. 10m Streamline oder BuW	00:30	GA 1	19:54
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:14
1 * 400	FS mit Pull Buoy Atemrhythmus wechseln (2 - 4 - 2 - 6 oder 3 - 5 - 3 - 7) je 25 m	00:30	GA 1	20:16
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	