

# Start in die neue Saison

2016-038-001

Gesamtumfang: 3200 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM		09:53 19:09
	Lagen Fun				
	Lagen (4 * 250 jeweils eine Lage)				
8 *	25Lagen Beine Tauchen	00:15	Lagen		05:55 19:19
4 *	50 GL	00:15	Lagen		04:55 19:25
4 *	50Lagen Beine	00:15	Lagen		04:55 19:30
4 *	50 GL	00:15	Lagen		04:55 19:35
4 *	50REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM		06:27 19:40
1 *	400Freistil - ruhiges Tempo	01:00	GA 1		08:24 19:46
	Lagen Koordination I				
2 *	50 BA/FSB - DA/FSB	00:20	Technik		02:45 19:55
2 *	50 FSA/DB - BA/DB	00:20	Technik		02:45 19:58
2 *	50 RG/RB - RA/RBB	00:20	Technik		02:45 20:00
2 *	50 FSA/BB - DA/BB	00:20	Technik		02:45 20:03
1 *	400Freistil - ruhiges Tempo	01:00	GA 1		08:24 20:06
	Atmung / Atemrhythmus				
8 *	50Atemrhythmus wechsel dazwischen: 2er L 2er R (25 m Wechsel) 3er   4er R und L   5er   NoBreather	00:15	Technik		10:20 20:14
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM		04:57 20:25