

Start in die neue Saison

2016-038-002

Gesamtumfang: 3150 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM		09:53 19:28
	Lagen Beine Tauchen				
6 *	25D - B - FS	00:15	Tauchen		05:40 19:38
1 *	30025 m L - 50 FS ... (D - FS - R - FS - ...)	01:00	GA 1		06:33 19:44
	Atemrhythmus				
2 *	50 FS (6 - 5)	00:30	GA 1		02:51 19:50
2 *	75 FS (5 - 4 - 5)	00:30	GA 1		03:47 19:53
2 *	100 FS (4 - 3 - 4 - 3)	00:30	GA 1		04:42 19:57
1 *	50REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM		01:22 20:02
1 *	30025 m L - 50 FS ... (D - FS - R - FS - ...)	01:00	GA 1		06:33 20:03
	Beine II				
4 *	100FS Beine: jeweils ... 1 * 50: FSB mit Brett (hohe Frequenz) 1 * 50: FS (auf gleichmäßigen, konstante BS achten)	00:15	Technik		09:20 20:10
4 *	25FS Beine Tauchen	00:15	Tauchen		03:47 20:19
1 *	30025 m L - 50 FS ... (D - FS - R - FS - ...)	01:00	GA 1		06:33 20:23
1 *	500Freistil (auf konstanten BS achten)	01:00	GA 1		10:16 20:29
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM		04:57 20:40