

Start in die neue Saison – Ausdauerstet

2016-038-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM		09:53 20:09
	FS - Technik - GA ½				
4 *	50 3RA-3LA auf RtW achten	00:15	Technik		05:10 20:18
1 *	200 Freistil (auf konstanten BS achten)	01:00	GA 1		04:42 20:24
4 *	50 3Ra-3LA auf FSV achten	00:15	Technik		05:10 20:28
1 *	200 Freistil (Atemrhythmus)	01:00	GA 1		04:42 20:33
4 *	50 3RA-3LA mit HE und DS	00:15	Technik		05:10 20:38
1 *	200 Freistil (auf konstanten BS achten)	01:00	GA 1		04:42 20:43
4 *	50 AB - ¼ AB - ½ AB	00:15	Technik		05:10 20:48
1 *	200 Freistil (Atemrhythmus)	01:00	GA 1		04:42 20:53
4 *	50 3RA-3LA mit Azprog und DS	00:15	Technik		05:10 20:58
1 *	200 FS (Tempowechsel)	01:00	GA 1		04:42 21:03
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM		02:28 21:08
	FS-GA1 VIII				
4 *	200 Freistil	00:15	GA 1		15:49 21:10
4 *	100 Freistil progressiv	00:20	GA 2		08:21 21:26
4 *	50 Freistil schnell	00:30	WSA		05:10 21:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM		04:57 21:40