

Beine – GA

2016-042-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM		09:53 20:10
	Beine				
4 *	50FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik		05:10 20:20
2 *	100FS (mit betontem BS)	00:30	GA 1		04:42 20:25
4 *	25Kick on Side (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik		03:05 20:30
2 *	100FS (mit betontem BS)	00:20	GA 1		04:22 20:33
4 *	50FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik		05:10 20:37
	Lagen				
12 *	100Lagen (FS vor L = ruhig, nach L zügig)	00:30	Lagen		29:32 20:42
	25 L – 75 FS				
	25 FS – 25 L – 50 FS				
	50 FS – 25 L – 25 FS				
	75 FS – 25 L				
	Beine				
4 *	15025 m FS Beine mit Brett – 50 FS – 25 FSB mit Brett – 50 FS	00:20	GA 1		12:27 21:12
	FS – GA 1 – VI				
1 *	800FS – GA 1 (ruhiges, kontrolliertes Tempo) mit einer Temposteigerung über 10 m pro 100 m	00:30	GA 1		15:19 21:24
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM		04:57 21:40