

Lagen – Pace Work

2016-045-01

Gesamtumfang: 4000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:01
8 *	50Lagen Technik - Basics D / FS - Beine in Rücklage (kräftige aufwärts Bewegung) D AB mit tiefem Abtauchen , R AB mit Cherry Picking 12er BS mit Superman, Korkenzieher	00:15	Technik	10:20	19:11
	Lagen Medley XV				
1 *	100Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	02:28	19:21
1 *	150Lagen (R-B-FS)	00:30	Lagen	03:26	19:23
1 *	200Lagen (B - FS)	00:30	Lagen	04:25	19:27
1 *	200Lagen (R - FS)	00:30	Lagen	04:25	19:31
1 *	150Lagen (R-B-FS)	00:30	Lagen	03:26	19:36
1 *	100Lagen (D-R-B-FS)	00:30	Lagen	02:28	19:39
	More Pace Work				
3 *	50 1 4 6 FS (Geschwindigkeit finden)	00:15	GA ½	03:26	19:42
3 *	100 2 5 7 FS (Geschwindigkeit halten)	00:15	GA ½	06:08	19:45
3 *	150 3 6 8 FS (Geschwindigkeit halten - Technik)	00:15	GA ½	08:49	19:51
4 *	100 1 - 4 FS (Geschwindigkeit finden)	00:15	GA ½	08:10	20:00
2 *	200 5 - 6 FS (Geschwindigkeit wie 100 m halten)	00:30	GA ½	08:10	20:08
1 *	400 7 FS (langsames, ruhiges, sauberes Tempo)	01:00	GA ½	08:10	20:16
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25