

GA – Fartlek

2016-047-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:13
	FS - Technik				
4 *	25WB (kontrollierte Armführung und Armeinsatz, nach vorne schauen)	00:15	Technik	03:05	20:23
2 *	50RV (Reißverschluss)	00:15	Technik	02:35	20:26
2 *	503 EA mit starker Schulterbewegung (ZE - anheben, ET - ins Wasser)	00:15	Technik	02:35	20:29
2 *	503 EA mit FSV (=> HE bei Zugbeginn)	00:15	Technik	02:35	20:31
2 *	25HS (nur Zugfase, Hand unter Wasser nach vorne bringen)	00:15	Technik	01:33	20:34
2 *	15025 m FS Beine mit Brett - 50 FS	00:15	Technik	06:45	20:36
1 *	50REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	20:42
	Lagen Mix VII				
1 *	150 FS	00:15	Lagen	03:11	20:44
2 *	75R oder B	00:15	Lagen	03:26	20:47
3 *	50B oder R	00:15	Lagen	03:41	20:50
6 *	25D	00:15	Lagen	04:26	20:54
	GA 2 - Schwimmen				
1 *	1000 FS (50 lo - 50 ha - 100 lo ... - 200 ha)	01:00	GA ½	18:55	20:58
1 *	100REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	03:13	21:17
1 *	1000 FS (200 ha - 200 lo - 150 ha ... 50 lo)	01:00	GA ½	18:55	21:21
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40