

Laktatkick vor dem Silvesterlauf

2016-052-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	20:16
12 *	50Lagen (D-R, R-B, B-FS, ...) Wechsel alle 25 m	00:15	Lagen	14:46	20:26
6 *	100Freistil Technik (25m T - 25 GL) z.B.: Atemrhythmus, Einarmig, Wasserball, RtW, Faust, Abschlag Kick on Side, AZ prog, DS, HE, FSV, GB, NB, Koordination	00:30	Technik	15:30	20:41
4 *	150Freistil (ha > WKT) (ha, lo, lo lo ha lo lo lo ha ha lo ha)	00:45	GA ½	13:45	20:56
2 *	300Freistil (In- / Out) 100 m FS > WKT, 200 m WKT	01:00	GA 2	12:32	21:10
1 *	600Freistil FS mit 10 - 12 Sprints (ca. ½ Bahn)	01:00	GA 1	12:07	21:23
4 *	50FS (was noch geht) Falls noch Zeit ist.	00:30	VK	04:54	21:35
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40