

Speed u Up

Gesamtumfang: 3950 m

2017-013-001

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:06
3 *	250 Lagen Medley VIII Lagenspiel L4 - L3 - L2 - L1 (Wechsel nach 25, 50, 75, 100)	00:30	Lagen	16:12	19:15
4 *	50 FS (verschiedene Atemrhythmen innerhalb den 50m)	00:10	Technik	04:50	19:32
1 *	200 FS (ruhiges gleichmäßiges Tempo)	00:30	GA 1	04:12	19:37
4 *	50 FS (beim Abstossen an der Wand 2 - 3 DWB unter Wasser)	00:10	Technik	04:50	19:41
1 *	200 FS (ruhiges Tempo, etwas schneller als erste 200 m)	00:30	GA 1	04:12	19:46
4 *	50 FS (Einarmig 3 RA / LA auf progressiven AZ achten, GWW)	00:10	Technik	04:50	19:50
1 *	200 FS (Tempo, etwas schneller als zweite 200 m)	00:30	GA ½	04:05	19:55
1 *	200 FS (Beine mit Brett)	00:30	Beine	05:16	19:59
4 *	50 FS (Fokus: HE => Finger über das Wasser gleiten und WF)	00:10	Technik	04:50	20:04
1 *	200 FS (zügig, etwas schneller als dritte 200 m)	00:30	GA 2	04:01	20:09
4 *	50 FS (Fokus: Kopfposition, übertrieben Kopf überstrecken und an Brust ziehen)	00:10	Technik	04:50	20:13
1 *	200 FS (schnell => WKT ø 1000 m, etwas schneller als der vierte)	00:30	WSA	03:40	20:13
4 *	50 FS (Technik nach Belieben)	00:10	Technik	04:50	20:21
1 *	200 FS (so schnell wie möglich)	00:30	VK	03:24	20:21
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:30