

Push yourself

2017-017-001

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	14:20	19:06
	Lagen Medley XI				
3 *	50 D-R D-B D-FS	00:20	Lagen	03:56	19:21
3 *	50 R-B R-FS R-D	00:20	Lagen	03:56	19:25
3 *	50 B-FS B-D B-R	00:20	Lagen	03:56	19:29
	Zügiges Tempo, aber konstant über alle 50 m - reduzierte Pause				
8 *	50 FS (Zügiges Tempo)	00:15	GA 2	09:01	19:33
6 *	50 FS (Zügiges Tempo)	00:10	GA 2	06:16	19:42
4 *	50 FS (Zügiges Tempo)	00:05	GA 2	03:51	19:48
2 *	50 FS (Zügiges Tempo)	00:02	GA 2	01:49	19:52
	Push yourself (50er sollten zügig und konstantes Tempo über alle 50 sein)				
1 *	200 FS (ruhiges Tempo - Aktive Erholung)	00:30	REKOM	04:57	19:54
4 *	50 FS (Zügiges Tempo)	00:15	GA 2	04:31	19:59
1 *	200 FS (ruhiges Tempo - Aktive Erholung)	00:30	REKOM	04:57	20:03
4 *	50 FS (Zügiges Tempo)	00:10	GA 2	04:11	20:08
1 *	200 FS (ruhiges Tempo - Aktive Erholung)	00:30	REKOM	04:57	20:12
4 *	50 FS (Zügiges Tempo)	00:05	GA 2	03:51	20:12
1 *	200 FS (ruhiges Tempo - Aktive Erholung)	00:30	REKOM	04:57	20:21
4 *	50 FS (Zügiges Tempo)	00:02	GA 2	03:39	20:21
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:30