

## Be Agressive Teil 2

2017-023-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	19:39
	Lagen Koordination				
6 *	25 Lagen Tauchen - Beinie	00:15	Technik	04:38	19:49
2 *	50 MPC	00:15	Technik	02:35	19:53
2 *	100 50 FS - 25 NB (schnell)	00:15	Technik	04:40	19:56
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:00
	Lagen Pyramide				
2 *	250 2 * (25m - 50 - 75 - 100) Lagen D - DR - DRB - DRBFS DRBFS - DRB - DR - D	00:15	Lagen	10:18	20:02
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:12
	Be aggressive (konstantes Tempo - 100 m jeweils min. 3 sec schneller)				
3 *	100 FS gesteigert (REKOM - 1500 WKT - 1000 WKT)	00:15	GA ½	06:08	20:13
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:20
3 *	100 FS gesteigert (1500 WKT - 1000 WKT - 500 WKT)	00:15	GA 2	06:01	20:21
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:27
3 *	100 FS gesteigert (1000 WKT - 500 WKT - 100 WKT)	00:15	WSA	00:00	20:28
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:28
3 *	100 FS gesteigert (1500 WKT - 1000 WKT - 500 WKT)	00:15	GA 2	06:01	20:28
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:30
3 *	100 FS gesteigert (REKOM - 1500 WKT - 1000 WKT)	00:15	GA ½	06:08	20:36
1 *	50 REKOM	00:15	REKOM	01:22	20:37
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:45