

# GA – Fartlek

2017-024-002

Gesamtumfang: 3300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	19:19
	FS - Technik				
2 * 50	FS WBC (5 WB - 5 FS) - gestreckt und schulterbreit	00:15	Technik	02:35	19:29
2 * 50	AB - $\frac{3}{4}$ AB - $\frac{1}{2}$ AB - GL	00:15	Technik	02:35	19:32
2 * 50	$\frac{1}{2}$ FA - Rest FS	00:15	Technik	02:35	19:34
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	19:37
1 * 200	Lagen	01:00	Lagen	04:55	19:38
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	19:43
	Fartlek (evtl einer mit Paddles)				
1 * 1000	FS (50 lo - 50 ha - 100 lo - 100 ha ...)	01:00	KA 1	18:33	19:44
1 * 100	REKOM (kein FS)	00:15	REKOM	02:28	20:03
1 * 1000	FS (50 lo - 50 ha - 100 lo - 100 ha ...)	01:00	GA 1	19:31	20:05
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:45