

FS – Go Fast

2017-025-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	19:05
	FS – Technik				
4 *	25 WB (kontrollierte Armführung und Armeinsatz, nach vorne schauen)	00:15	Technik	03:05	19:15
2 *	50 RV (Reißverschluss)	00:15	Technik	02:35	19:18
2 *	50 3 EA mit starker Schulterbewegung (ZE – anheben, ET – ins Wasser)	00:15	Technik	02:35	19:21
2 *	50 3 EA mit FSV (=> HE bei Zugbeginn)	00:15	Technik	02:35	19:23
2 *	25 HS (nur Zugfase, Hand unter Wasser nach vorne bringen)	00:15	Technik	01:33	19:26
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	01:22	19:27
	Lagen				
1 *	600 Lagen (D – FS – R – FS – B – FS – D – FS – ...)	01:00	Lagen	12:46	19:29
1 *	100 REKOM (kein FS)	00:15	REKOM	02:28	19:42
	Go Fast 4 * (100 – 25 – 75 – 25 – 50 – 25 ...)				
4 *	100 FS (ruhig)	00:20	GA 1	08:44	19:44
4 *	25 FS (schnell)	00:15	VK	02:27	19:53
4 *	75 FS (ruhig)	00:15	GA 1	06:33	19:55
4 *	25 FS (schnell)	00:15	VK	02:27	20:02
4 *	50 FS (ruhig)	00:10	GA 1	04:22	20:04
4 *	25 FS (schnell)	00:15	VK	02:27	20:07
4 *	25 FS (ruhig)	00:05	GA 1	02:11	20:11
4 *	25 FS (schnell)	00:15	VK	02:27	20:13
4 *	50 REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	06:27	20:16
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25