

Jetzt geht's wieder los V

2017-040-001

Gesamtumfang: 3750 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:03
	Beine IV				
4 *	50 FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	05:10	19:12
2 *	100 FS (mit betontem BS)	00:30	GA 1	04:42	19:12
4 *	25 Kick on Side (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	03:05	19:18
2 *	100 FS (mit betontem BS)	00:20	GA 1	04:22	19:22
4 *	50 FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	05:10	19:25
	Lagen				
2 *	300 D - FS - R - FS - B - FS - R - FS - D - FS	00:30	Lagen	12:46	19:35
	FS - Intervalle				
4 *	100 FS	00:05	GA 1	07:44	19:48
4 *	25 FS progressiv (Tempo durch kräftigen BS erhöhen)	00:15	GA 2	02:45	19:48
1 *	50 REKOM	00:30	REKOM	01:37	19:55
4 *	100 FS	00:05	GA 1	07:44	20:00
4 *	25 FS progressiv (Tempo durch kräftigen BS erhöhen)	00:15	GA 2	02:45	20:00
1 *	50 REKOM	00:30	REKOM	01:37	20:08
4 *	100 FS	00:05	GA 1	07:44	20:12
4 *	25 FS progressiv (Tempo durch kräftigen BS erhöhen)	00:15	GA 2	02:45	20:12
1 *	50 REKOM	00:30	REKOM	01:37	20:20
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	05:27	20:24