

300 m gebrochen – bißchen schneller

2018-08-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:58
6 * 50	Lagen Technik	00:15	Technik	19:08
1 * 300	Lagen (25 m Wechsel – kein FS)	00:20	GA ½	19:16
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:16
6 * 50	FS Technik (UWF) RtW, FSV, HS, ES, EA passiver Arm,	00:20	Technik	19:25
2 * 150	FS – Tempowechsel (25 m Wechsel 1-2-3-3-2-1 3-2-1-1-2-3)	00:20	GA ½	19:33
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:39
6 * 50	Koordination (Wechsel alle 25m Armzug <> Beine)	00:20	Technik	19:39
3 * 100	L – FS – L – FS (L = schnell)	00:20	Lagen	19:47
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:54
6 * 50		00:20	Technik	19:57
4 * 75	25 m FSB – 50 m FS	00:20	GA 1	20:06
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:06
1 * 400	FS (ruhiges Tempo)	01:00	GA 1	20:16
1 * 200	Ausschwimmen – FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24