

Tempo PUR

2018-10-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM
4 * 100	Lagen rückwärts	00:30	Lagen
4 * 100	Lagen Beine	00:30	Beine
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM
FS mit schnellem Start			
4 * 100	Freistil: 15 m Sprint - 85 m GA 1	00:20	GA 1
4 * 100	Freistil: 25 m Sprint - 75 m GA 1	00:20	GA ½
4 * 100	Freistil: 50 m Sprint - 50 m GA 1	00:30	GA 2
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM
6 * 100	Freistil - GA 1	00:05	GA 1
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM