

Push the Intervall – schnell

2018-18-001

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:03
4 * 50	Lagenbeine (25 m - Wechsel)	00:15	Beine	19:12
4 * 150	D - FS - R - FS - B - FS	00:30	Lagen	19:18
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:32
Push the Intervall Teil 1				
8 * 50	FS (ruhiges kontrolliertes Tempo)	00:15	GA 1	19:34
6 * 50	FS (WKT ø 1500)	00:15	GA 2	19:43
4 * 50	FS (WKT ø 500)	00:15	WSA	19:48
2 * 50	FS (VK)	00:15	VK	19:52
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:54
Push the Intervall Teil 2				
1 * 100	FS zügig	00:30	GA ½	19:56
4 * 50	FS (WKT ø 500)	00:15	WSA	19:58
1 * 100	FS zügig	00:30	GA ½	20:02
4 * 50	FS (WKT ø 500)	00:10	WSA	20:07
1 * 100	FS zügig	00:30	GA ½	20:09
4 * 50	FS (WKT ø 500)	00:05	WSA	20:13
1 * 100	FS zügig	00:30	GA ½	20:15
4 * 50	FS (WKT ø 500)	00:02	WSA	20:18
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24