

# Speed you up

2018-19-001

Gesamtumfang: 3950 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:00
3 * 250	Lagenspiel L4 - L3 - L2 - L1 (Wechsel nach 25, 50, 75, 100)	00:30	Lagen	19:10
4 * 50	FS (verschiedene Atemrhythmen innerhalb den 50m)	00:10	Technik	19:26
1 * 200	FS (ruhiges gleichmäßiges Tempo)	00:30	GA 1	19:26
4 * 50	FS (beim Abstossen an der Wand 2 - 3 DWB unter Wasser)	00:10	Technik	19:35
1 * 200	FS (ruhiges Tempo, etwas schneller als erste 200 m)	00:30	GA 1	19:40
4 * 50	FS (Einarmig 3 RA / LA auf progressiven AZ achten, GWW)	00:10	Technik	19:40
1 * 200	FS (Tempo, etwas schneller als zweite 200 m)	00:30	GA ½	19:45
1 * 200	FS (Beine mit Brett)	00:30	Beine	19:49
4 * 50	FS (Fokus: HE => Finger über das Wasser gleiten und WF)	00:10	Technik	19:54
1 * 200	FS (zügig, etwas schneller als dritte 200 m)	00:30	GA 2	19:59
4 * 50	FS (Fokus: Kopfposition, übertrieben Kopf überstrecken und an Brust zi	00:10	Technik	20:07
1 * 200	FS (schnell => WKT ø 1000 m, etwas schneller als der vierte)	00:30	WSA	20:07
4 * 50	FS (Technik nach Belieben)	00:10	Technik	20:16
1 * 200	FS (so schnell wie möglich)	00:30	VK	20:16
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24