

Schnelligkeitsausdauerterrepe

2018-22-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:34
8 * 50	Technik - Basics z.B.: RA, LA, AB, FA, GS, NB, GB, Beine, Koordination, ...	00:30	Technik	19:43
Schnelligkeitsausdauerterrepe				
4 * 150	Freistil (100 GA1 - 50 > WKT)	01:00	GA ½	19:56
1 * 200	REKOM (Rücken - Brust im Wechsel)	01:00	REKOM	20:11
4 * 100	Freistil (75 GA1 - 25 > WKT)	00:45	GA ½	20:16
1 * 150	REKOM (Rücken - Brust im Wechsel)	00:45	REKOM	20:26
4 * 75	Freistil (50 GA1 - 25 > WKT)	00:30	GA 2	20:30
1 * 100	REKOM (Rücken - Brust im Wechsel)	00:30	REKOM	20:38
4 * 50	Freistil (WKT)	00:30	WSA	20:40
1 * 100	REKOM (Rücken - Brust im Wechsel)	00:30	REKOM	20:45
4 * 50	Mini - Lagen	00:30	Lagen	20:48
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:54