

# Freistil – Intervalle (100)

2018-24-001

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:59
	Lagen - Fun (D - B - FS)			
6 *	25 Beine - Tauchen	00:15	Beine	19:09
3 *	50 Ganze Lage	00:15	Lagen	19:14
6 *	25 Beine (Bauch- und Rücklage)	00:15	Beine	19:18
	Konstante Abgangszeit (ca. ø Zeit / Wettkampfstrecke + 15 s)			
2 *	100 FS	00:15	REKOM	19:23
2 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 1	19:28
2 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA ½	19:32
2 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 2	19:36
2 *	100 FS (ca. 1-2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	WSA	19:40
1 *	50 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	19:44
2 *	100 FS mit PB	00:15	REKOM	19:46
2 *	100 FS mit PB (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 1	19:51
2 *	100 FS mit PB (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA ½	19:55
2 *	100 FS mit PB (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	GA 2	19:59
2 *	100 FS mit PB (ca 1- 2s schneller als vorherige 2 * 100)	00:15	WSA	20:03
1 *	50 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:07
10 *	50 Lagen (25 m Lagenwechsel oder ganze Lage) - schnell	00:30	Lagen	20:09
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24