

Tempotraining

2018-26-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:01
2 * 150	Lagen ohne FS - 25 m Wechsel	00:30	Lagen	19:10
6 * 100	FS progressiv (1 .. 3)	00:30	GA ½	19:17
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:31
6 * 50	FS (10 m Start VK - 40 m locker)	00:15	GA 2	19:34
6 * 50	FS - schneller als WKT	00:30	GA 2	19:41
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:49
3 * 100	Lagenbeine mit Brett	00:20	Beine	19:53
6 * 100	FS im Wechsel GA1 - GA2 (Tempo wie bei 6 * 100 1. und 3.)	00:15	GA ½	20:01
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:13
6 * 50	Minilagen	00:20	Lagen	20:16
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24