

Tempotraining

2018-27-001

Gesamtumfang: 3500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:59
	Lagenpyramide			
4 * 25	Delfin	00:20	Lagen	19:09
4 * 50	Brust oder Rücken	00:30	Lagen	19:12
3 * 100	Rücken oder Brust	00:30	Lagen	19:18
1 * 400	Freistil	01:00	Lagen	19:26
3 * 100	Rücken oder Brust	00:30	Lagen	19:34
4 * 50	Brust oder Rücken	00:30	Lagen	19:42
4 * 25	Delfin	00:20	Lagen	19:48
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:51
8 * 50	Freistil - schnell	00:30	WSA	19:54
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:05
1 * 500	Freistil - mit Tempowechseln	01:00	GA 1	20:08
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:18
4 * 25	Freistil oder Delfin	00:20	VK	20:21
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24