

Tempotraining

2018-28-001

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:57
	Lagenpyramide			
4 *	25 Delfin	00:20	Lagen	19:07
4 *	50 Brust oder Rücken	00:20	Lagen	19:10
4 *	75 Rücken oder Brust	00:30	Lagen	19:15
4 *	100 Freistil	00:30	Lagen	19:23
2 *	25 Delfin	00:20	Lagen	19:33
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:35
	Be aggressive (3*)			
3 *	50 1 * 50 m FS (> ø 1000m WKT)	00:20	GA 2	19:38
6 *	50 2 * 50m FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:15	GA 2	19:42
9 *	50 3 * 50m FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:10	GA 2	19:48
12 *	50 4 * 50m FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:05	GA 2	19:58
2 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:09
1 *	400 Freistil - ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	GA 1	20:16
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24