

Tempotraining / Flying Fish

2018-29-001

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	800 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:04
	Lagen - Pyramide			
1 *	650 25 L4 - 100 L1 - 50 L3 - 100 L1 - 100 L2 - 100 L1 - 50 L3 - 100 L1 -	201:00	Lagen	19:23
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:37
1 *	300 Lagen ohne Freistil (D - R - B)	01:00	Lagen	19:40
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:47
	Flying Fish...			
2 *	50 2 X 50 (ZZ = 00)	00:30	GA ½	19:50
2 *	50 2 X 50 (ZZ -5)	00:25	GA 2	19:53
2 *	50 2 X 50 (ZZ = 00)	00:30	GA ½	19:55
2 *	50 2 X 50 (ZZ -10)	00:20	WSA	19:58
2 *	50 2 X 50 (ZZ = 00)	00:30	GA ½	20:01
2 *	50 2 X 50 (ZZ -15)	00:15	VK	20:03
2 *	50 2 X 50 (ZZ = 00)	00:30	GA ½	20:05
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:08
1 *	600 Kraul / Rücken - Fahrtspiel	01:00	Lagen	20:11
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24