

Nach 8 Wochen Pause – Teil 1

2018-38-001

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:02
4 * 25	Tauchen	00:30	Tauchen	19:11
4 * 50	Mini - Lagen (D - B - R - FS)	00:20	Lagen	19:16
6 * 25	DB - Tauchen - Rest GL beliebig	00:30	Tauchen	19:22
4 * 50	Mini - Lagen (D - B - R - FS)	00:20	Lagen	19:29
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:34
4 * 300	Lagen GA1 1. Freistil, 2. Rücken, 3. Freistil, 4. Brust/FS	00:30	Lagen	19:37
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:03
3 * 300	FS - GA1 → Atemrhythmus Normal / Normal +1 / Normal +2	00:30	GA 1	20:06
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24