

Start nach den Ferien

2019-02-001

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:59
6 *	50	Beine schnell → GL (REKOM zurück)	00:30	Beine	19:08
3 *	100	Freistil mit Flossen (gesteigert 1..3)	00:30	GA 2	19:19
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:25
6 *	50	Brust mit Pullbuoy (Arme / Beine im 25m Wechsel)	00:15	Beine	19:27
4 *	50	25m B Technik - 25m GL	00:15	Technik	19:36
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	19:41
Lagen Pyramide					
1 *	50	Mini - Lagen (D - B - R - FS)	00:15	Lagen	19:43
1 *	100	Freistil	00:30	GA 1	19:45
1 *	150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	19:47
2 *	200	Freistil	00:45	GA 1	19:50
1 *	150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	19:59
1 *	100	Freistil	00:30	GA 1	20:03
1 *	50	Mini - Lagen (D - B - R - FS)	00:15	Lagen	20:05
1 *	50	REKOM	01:00	REKOM	20:06
8 *	100	FS mit Flossen konstante Abgangszeit	00:10	GA ½	20:08
1 *	200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24