

Geschwindigkeitsvariationen

2019-04-001

Gesamtumfang: 3700 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:02
8 * 50	Technik / Koordination	00:15	Technik	19:11
4 * 50	15 m DB schnell - Rest FS oder R im Wechsel - Bauch / Rücklage mit Flossen	00:15	Beine	19:22
4 * 100	25m B schnell - 75 m GL im Wechsel - Bauch / Rücklage mit Flossen mit PB	00:20	GA 1	19:27
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:36
3 * 100	Lagen (D-FS-D-FS, R-FS-R-FS, B-FS-B-FS)	00:30	Lagen	19:39
8 * 100	FS mit unterschiedlichem Tempo Jeweils 2* ($\frac{1}{2}$ Bahn schnell, 1 B schnell, 1 $\frac{1}{2}$ B schnell, 2 B schnell) → Rest	00:20	GA $\frac{1}{2}$	19:47
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:04
8 * 100	FS mit unterschiedlichem Tempo 2 * (letzte 50m schnell, letzte 37,5 m schnell, letzte 25m schnell, ...)	00:20	GA $\frac{1}{2}$	20:07
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24