

# Planning Set

2019-04-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:08
	Beine IV			
4 *	50 FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	20:18
2 *	100 FS (mit betonem BS)	00:30	GA 1	20:23
4 *	25 Kick on Side (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	20:27
2 *	100 FS (mit betonem BS)	00:20	GA 1	20:30
4 *	50 FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	20:35
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:40
4 *	75 Lagen mit Flossen (kein Brust)	00:30	Lagen	20:43
	Planning Set mit konstanter Abgangszeit			
5 *	100 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:20	GA ½	20:51
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:02
5 *	100 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:15	GA ½	21:04
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:14
5 *	100 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:10	GA ½	21:16
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:26
5 *	100 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:05	GA ½	21:28
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:37
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40