

# Widerstands-Training

2019-05-003

Gesamtumfang: 3900 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:12
8 * 50	Technik / Koordination	00:15	Technik	20:22
4 * 75	Beine mit Brett 25 m B - 50 FS	00:15	Beine	
2 * 300	Lagen (25 m L - 25 m FS) (L ohne FS)	01:00	Lagen	20:41
1 * 300	Atemrhythmus wechsel (nur links, nur rechts, ungewohnt L / R)	01:00	GA 1	20:54
6 * 100	FS (progressiv innerhalb den 100ern) mit Flossen	00:30	GA 2	21:01
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:14
4 * 250	FS (lo = GA 1, ha = GA 2) 50 lo - 25 ha - 50 lo - 25 ha 25 ha - 50 lo - 25 ha - 50 lo 50 ha - 25 lo - 50 ha - 25 lo 25 lo - 50 ha - 25 lo - 50 ha	01:00	GA 1/2	21:18
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40