

# Dolorosa III

2019-50-003

Gesamtumfang: 4300 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:06
	FS mit Flossen			
2 *	150 Jede 50 m → 15m Beine - Rest FS	00:30	Beine	20:16
2 *	150 Technik Basics (25m - 25m GL)	00:30	Technik	20:24
2 *	100 25m ES - 25 GL - 25 HS - 25 GL	00:30	Technik	20:31
4 *	50 15m Sprint - Rest locker	00:30	GA 2	20:36
1 *	100 REKOM - kein FS	01:00	REKOM	20:42
	Freistil GA 1 - Variationen			
6 *	100 25 L - 75 FS (Lage an der „normalen Position“)	00:10	GA 1	20:45
1 *	500 FS (letzte 25m eines Teilstückes schnell) (50-100-150-200)	01:00	GA ½	20:57
1 *	700 FS mit PB fixiert (200 - 100 - 50 - 50 - 100 - 200)	01:00	KA 1	21:07
1 *	500 FS - kontrolliertes Tempo	01:00	GA 1	21:20
1 *	100 REKOM - kein FS	01:00	REKOM	21:30
4 *	50 Lagen schnell (25m - 25 aktive Erholung)	00:30	Lagen	21:34
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40