

Dolorosa IV

2019-51-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:04
2 *	100	Lagen (Wechsel 25m)	00:30	Lagen	20:14
6 *	50	Beine / Arme im Wechsel	00:15	Technik	20:19
3 *	50	50 T 25 GL - 50 T 25 GL	00:30	Technik	20:26
10 *	25	Lagen (R, B, FS) mit Band	00:20	Technik	20:31
		5 mal 500			
5 *	100	FS (kontrolliertes, konstantes Tempo)	00:10	GA 1	20:40
4 *	50	FS - zügig	00:30	GA 2	20:50
1 *	300	FS	00:30	GA 1	20:55
4 *	50	FS - zügig	00:30	GA 2	21:01
1 *	300	FS	00:30	GA 1	21:07
1 *	100	REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	21:13
3 *	50	FS - zügig	00:30	GA 2	21:16
1 *	100	REKOM (aktive Erholung)	00:10	REKOM	21:20
1 *	100	FS - schnell	00:10	WSA	21:23
1 *	150	REKOM (aktive Erholung)	00:10	REKOM	21:24
3 *	50	FS - zügig	00:30	GA 2	21:28
1 *	100	REKOM (aktive Erholung)	00:10	REKOM	21:32
1 *	100	FS - schnell	00:10	WSA	21:34
1 *	150	REKOM (aktive Erholung)	00:10	REKOM	21:36
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40