

# 100 er von unten nach oben

2020-06-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen incl. Technik und Beine	01:00	REKOM	20:08
5 * 100	25m Beine - 25 FS - 25m Rückenbeine - 25 FS	00:20	Beine	20:18
5 * 100	T - FS im Wechsel (Zugphase) z.B.: RtW, FA, HS, EA, FSV, WB, AB, ...	00:20	Technik	20:32
5 * 100	T - FS im Wechsel (Druckphase) z.B.: AZ Prog, DS, ES, EA, WBC, ...	00:20	Technik	20:44
5 * 100	D-FS-D-FS, R-FS-R-FS, B-FS-B-FS, D-R-D-R, B-R-B-R	00:20	Lagen	20:56
	FS progressiv / degressiv (Delta 1 - 2 - 3 ca. 3 - 5 s)			
5 * 100	1 - 6 - 7 - 12 - 13	00:20	GA 1	21:08
5 * 100	2 - 5 - 8 - 11 - 14	00:20	GA 1/2	21:18
5 * 100	3 - 4 - 9 - 10 - 15	00:20	GA 2	21:29
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40