

Freistil – Ausdauer Treppe

2020-08-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen incl. Technik und Beine	01:00	REKOM	20:00
10 *	50 Technik / Koordination (25 T – 25 GL)	00:15	Technik	20:10
Freistil – Treppe				
6 *	100 Freistil – anderer Atemrhythmus (ungewohnte Seite +1 , +2)	00:30	GA ½	20:23
4 *	150 L1 – FS – L2 – FS – L3 – FS (Wechsel 25m)	00:30	Lagen	20:37
3 *	200 Freistil (25m B – 50 FS – 25 B – 50 FS)	00:45	GA ½	20:51
2 *	300 Freistil (25m B – 50 FS – 25 B – 50 FS)	00:45	GA 1	21:04
1 *	600 Freistil – ruhiges Tempo	01:00	GA 1	21:16
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	21:28
8 *	25 Lagen schnell	00:30	Lagen	21:32
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40