

# GA 1 – Set über WK Strecke

2020-10-003

Gesamtumfang: 4350 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen incl. Technik und Beine	01:00	REKOM	20:04
	Technik / Lagen			
2 *	75 1   4 NB – FS – FS (NB = No-Breather)	00:20	Technik	20:14
2 *	75 2   5 FS – NB – FS	00:20	Technik	20:18
2 *	75 3   6 FS – FS – NB	00:20	Technik	20:21
4 *	75 DuDo – Dig (HS – ES – GL)	00:30	Technik	20:25
2 *	250 Lagen (25m L4 – 50 L3 – 75 L2 – 100 L1)	00:30	Lagen	20:33
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:44
2 *	200 FS (der zweite 100er etwas schneller)	01:00	GA ½	20:46
1 *	50 REKOM	01:00	REKOM	20:55
	GA – Serie (1500m mit reduzierter Pause und konstantes Tempo)			
1 *	500 FS – konstantes Tempo	00:30	GA 1	20:58
1 *	400 FS – konstantes Tempo	00:20	GA 1	21:07
1 *	300 FS – konstantes Tempo	00:10	GA 1	21:15
1 *	200 FS – konstantes Tempo	00:05	GA 1	21:21
1 *	100 FS – AFAYC	01:00	WSA	21:25
1 *	100 REKOM – kein FS	01:00	REKOM	21:27
2 *	200 FS (der zweite 100er etwas schneller)	01:00	GA ½	21:30
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40