

GA – Set mit negativen Splits

2020-11-003

Gesamtumfang: 4500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen incl. Technik und Beine	01:00	REKOM	20:02
8 *	50 Beine mit Flossen 15m Beine schnell mit Widerstand - 10 m ruhig - 25 m Arme zurück	00:15	Beine	20:12
6 *	50 25m D - 25m locker zurück mit Flossen	00:15	Lagen	20:24
6 *	50 FS - Technik/Koordination - Basics (ohne Flossen)	00:15	Technik	20:31
1 *	100 REKOM (kein FS)	01:00	REKOM	20:39
	FS mit negativen Splits			
1 *	600 100m GA 1 - 200 GA ½ - 200 GA 1 -100 GA ½	01:00	GA 1	20:42
2 *	400 100 GA 1 - 50 GA ½ - 100 GA 1 - 50 GA ½ - 100 GA 1	00:45	GA 1	20:54
3 *	200 100 GA 1 - 100 GA ½	00:30	GA 1	21:11
8 *	100 50 GA 1 - 50 GA 2	00:15	GA ½	21:23
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40