

Comeback 1

2020-38-003

Gesamtumfang: 4000 m

| Anzahl | Ausführung | Pause | Intens. | Uhrzeit |
|---------|---|-------|---------|---------|
| 1 * 400 | Einschwimmen incl. Technik und Beine | 01:00 | REKOM | 20:02 |
| 8 * 50 | 25m Beine - GL FSB, RB, DBR, BBR + DBR | 00:20 | Beine | 20:12 |
| 4 * 50 | FS - Nobreather → Rest FS locker zurück | 00:30 | Technik | 20:24 |
| 6 * 100 | Lagen 2 * (D - FS - D - FS / R - FS - R - FS) | 00:30 | Lagen | 20:30 |
| 6 * 50 | 25m Technik - GL | 00:30 | Technik | 20:45 |
| 1 * 100 | REKOM | 01:00 | REKOM | 20:54 |
| 6 * 50 | FS zügig 15m → Rest REKOM | 00:15 | GA 1 | 20:58 |
| 3 * 100 | Lagen - Chaos (Wechsel alle 25 m mit verschiedener Reihenfolge) | 00:30 | Lagen | 21:05 |
| 2 * 300 | FS mit 2er / 4er oder 3er / 5er im Wechsel | 01:00 | GA 1 | 21:12 |
| 3 * 100 | Lagen - Chaos (Wechsel alle 25 m mit verschiedener Reihenfolge) | 00:30 | Lagen | 21:25 |
| 6 * 50 | FS zügig 15m → Rest REKOM | 00:15 | GA 1 | 21:33 |
| 1 * 200 | Ausschwimmen (kein FS) | 00:30 | REKOM | 21:40 |