

Wassergefühl / Atemtechnik

2021-24-003

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen	01:00	REKOM	20:07
Wassergefühl				
4 *	50 FS - Beine - letzte 10 m hohe Frequenz	00:20	Beine	20:17
2 *	50 Lagen Beine - letzte 5 m hohe Frequenz	00:20	Technik	20:23
6 *	75 FS davon 25 FA / Gespreizt / Messer - 50 m FS	00:20	Technik	20:26
2 *	100 2* 50m ($\frac{3}{4}$ Bahn BW - Rest zügig)	00:20	Technik	20:37
2 *	100 Mini-Lagen (Wechsel alle $\frac{1}{2}$ Bahn)	00:20	Lagen	20:42
1 *	100 REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	20:46
6 *	50 Abtauchen 10s / Abstossen → Tauchen / Rest MZA	00:30	Tauchen	20:50
1 *	100 REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	21:01
FS - Atemrhythmus				
4 *	100 FS (0 / +1 / 0 / +1) (+1 / 0 / +1 / 0)	00:30	GA 1	21:04
6 *	50 FS (+1 / +1) (+1 / +2) (+2 / +1) (+2 / +2) (+3 / + 1) (+1 / +1)	00:30	GA 1	21:14
2 *	100 FS (+1 / +2 / +2 / +1)	00:30	GA 1	21:22
2 *	50 FS NB → progressiv	00:30	GA 1	21:27
1 *	100 REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	21:30
1 *	500 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:33