

## 300m gebrochen Mix

2021-26-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:00
	2 * 300m gebrochen			
6 * 50	T - GL (im Wechsel alle 25 m)	00:15	Technik	19:10
4 * 75	25m Beine -50 GL mit Brett	00:20	Beine	19:17
3 * 100	FS Technik	00:30	Technik	19:26
2 * 150	L-FS-L-FS-L-FS	00:40	Lagen	19:34
1 * 300	FS (gleichmäßiges ruhiges Tempo)	01:00	GA 1	19:41
1 * 300	FS (gleichmäßiges ruhiges Tempo)	01:00	GA 1	19:47
2 * 150	L-FS-L-FS-L-FS	00:40	Lagen	19:54
3 * 100	Atemrhythmus wechsel (alle 25m)	00:30	Technik	20:01
4 * 75	25m Beine -50 GL mit Brett	00:20	Beine	20:09
6 * 50	FS	00:15	GA 2	20:17
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24