

Einstieg in die neue Saison

2022-40-003

Gesamtumfang: 3850 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen Technik, Beine nicht vergessen!	01:00	REKOM	20:08
1 * 500	Lagen - Medley 4 * 25 alle 4 Lagen / 3 * 50 / 2 * 75 / 1 * 100	01:00	Lagen	20:28
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:39
	FS - Rhythmus (2 * 400m mit 25 m Wechsel)			
4 * 50	2 * 50 - FS (3/5er oder 2/4er)	00:20	GA 1	20:41
2 * 100	1 * 100 - FS (3/7er oder 2/6er)	00:30	GA 1	20:47
2 * 200	1 * 200 - FS (3/5/3/7 oder 2/4/2/6)	00:45	GA 1	20:51
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:01
	4 * (3 * 50) FS Beine / Technik (evtl. mit Flossen)			
4 * 50	1 4 .. FS - Beine	00:15	Beine	21:03
4 * 50	2 5 .. FS - Arme	00:15	Technik	21:09
4 * 50	3 6 .. FS - zügig	00:15	GA 2	21:14
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	21:19
8 * 100	Freistil - Mix, davon 25m FS mit betontem BS / 25m FS GA 1 25m FS AZ (z.B. AB, FA, RtW...) / 25m FS progressiv	00:20	GA 1/2	21:21
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	01:00	REKOM	21:39