

Active Rest

2022-44-003

Gesamtumfang: 3550 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:02
2 * 100	Jeweils 2 * (D - FS - D - R) evtl. mit Flossen	00:30	Beine	20:12
6 * 25	FS - BuW mit Flossen	00:15	Beine	20:18
2 * 100	Jeweils 2 * (B - FS - B - FS)	00:30	Beine	20:24
	Lagen Pyramide			
1 * 50	Mini - Lagen rückwärts (FS - R - B - D)	00:15	Lagen	20:30
1 * 100	Freistil	00:30	GA 1	20:31
1 * 150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	20:33
1 * 100	Freistil	00:30	GA 1	20:37
1 * 150	Lagen - 25 m Wechsel (kein FS)	00:30	Lagen	20:39
1 * 100	Freistil	00:30	GA 1	20:43
1 * 50	Mini - Lagen rückwärts (FS - R - B - D)	00:15	Lagen	20:46
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:47
	Active rest RULES!			
1 * 400	FS	00:15	GA 1	20:50
2 * 200	FS (etwas schneller als 400m)	00:15	GA 1	20:58
4 * 100	FS (etwas schneller als 200m)	00:15	GA 1/2	21:06
8 * 50	FS (etwas schneller als 100m)	00:15	GA 2	21:15
	Active rest - ohne Pause - mit Wasserstart!!!			
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:24