

Training mit Allem

2022-46-001

Gesamtumfang: 3000 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
	Lagen			
3 * 25	D R B	00:15	Lagen	19:22
3 * 50	DR RB BD	00:15	Lagen	19:25
3 * 75	DRB RBD BDR	00:15	Lagen	19:28
1 * 50	REKOM (kein Freistil)	01:00	REKOM	19:34
3 * 200	FS mit Flossen 10m FSBuW kräftig -> FS	00:30	Beine	19:36
2 * 200	FS mit Pull Buoy und Band stabile WL, kräftiger AZ	00:30	Technik	19:52
6 * 100	FS FS (RA - LA - AB - GL) FS (FA - GL - Gespreizt - GL) FS (NB - GL - NBS - GL)	00:15	Technik	20:02
6 * 50	Freistil - zügig - Gegensatz hohe Frequenz / starker Beinschlag / kräftiger Armzug	00:15	GA 2	20:17
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24