

Booster - Pyramide

2022-46-003

Gesamtumfang: 4050 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:07
4 * 150	50m Arme / 50m Beine / 50m GL	00:30	Technik	20:18
9 * 50	25m Beine -> GL schnell - locker zurück (mit Flossen)	00:15	GA 2	20:33
6 * 50	Koordination (25m - beliebig zurück) 1BA2BB / 2BA1BB / 3 BC (3BAFSB - 3BADB) MPC (1D - 1B) / RADB / RADBB	00:15	Technik	20:43
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:51
	Pyramide jeweils (1. schnell / 2. aktive Erholung Lagen)			
2 * 50	1. FS zügig / 2. aktive Erholung Lagen	00:10	GA 1/2	20:55
2 * 100	1. FS zügig / 2. aktive Erholung Lagen	00:20	GA 1/2	20:57
2 * 150	1. FS zügig / 2. aktive Erholung Lagen	00:30	GA 1/2	21:01
2 * 200	1. FS zügig / 2. aktive Erholung Lagen	00:45	GA 1/2	21:08
2 * 200	1. FS zügig / 2. aktive Erholung Lagen	00:45	GA 1/2	21:17
2 * 150	1. FS zügig / 2. aktive Erholung Lagen	00:30	GA 1/2	21:26
2 * 100	1. FS zügig / 2. aktive Erholung Lagen	00:20	GA 1/2	21:33
2 * 50	1. FS zügig / 2. aktive Erholung Lagen	00:10	GA 1/2	21:37
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39