

Planning Set (8 * 50)

2022-48-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:58
8 * 50	FS - Technik / Koordination	00:15	Technik	20:09
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:19
8 * 50	Beine (kein Brust) nur mit Flossen (A gestreckt / A am OS)	00:15	Beine	20:23
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:35
8 * 50	Lagen (kein Brust) mit Flossen, dabei 12m LB -> Rest ganze Lage	00:15	Lagen	20:38
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	20:48
8 * 50	FS (WKT Tempo ø 1500, gleich über alle 50)	00:15	GA ½	20:52
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:01
8 * 50	FS (WKT Tempo ø 1500, gleich über alle 50)	00:10	GA ½	21:04
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:13
8 * 50	FS (WKT Tempo ø 1500, gleich über alle 50)	00:05	GA ½	21:17
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:25
8 * 50	FS (WKT Tempo ø 1500, gleich über alle 50)	00:02	GA ½	21:28
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:36
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:39