

Be aggressive

2023-024-001

Gesamtumfang: 3075 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen beliebiges langes Einschwimmen, mit Beine, Lagen, Technik	01:00	REKOM	19:13
Be aggressive (3*)				
3 * 50	1*50 > FS (ø 1500m WKT)	00:30	GA 2	19:33
6 * 50	2*50 > FS (ø 1500m WKT - Tempo wie vorher)	00:20	GA 2	19:37
9 * 50	3*50 > FS (ø 1500m WKT - Tempo wie vorher)	00:15	GA 2	19:44
12 * 50	4*50 > FS (ø 1500m WKT - Tempo wie vorher)	00:05	GA 2	19:55
3 * 50	1*50 Rekom - kein FS	00:45	REKOM	20:07
FS progressiv 50 - 25 locker - 50 - ...				
6 * 50	FS immer schneller	00:15	GA 2	20:13
5 * 25	REKOM	00:15	REKOM	20:20
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24