

Alternativtraining - Amphionbad

2023-044-003

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beine	01:00	REKOM	20:19
	Lagen Technik / Koordination			
6 * 25	Beine Tauchen (Lagen)	00:15	Technik	20:30
2 * 50	1BA2BB - 2BA1BB	00:15	Technik	20:34
2 * 50	3 BC (3BAFSB - 3BADB)	00:15	Technik	20:37
2 * 50	D-Low (3 DWB - 2 D)	00:15	Technik	20:40
2 * 50	MPC (1D - 1B)	00:15	Technik	20:42
1 * 200	Lagen (L - FS im Wechsel)	01:00	Lagen	20:45
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:15	REKOM	20:50
	Planning Set			
8 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:15	GA ½	20:52
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:01
8 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:10	GA ½	21:04
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:13
8 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:05	GA ½	21:17
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	21:25
8 * 50	FS (zügiges Tempo ø 1000, 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