

Push the interval – Part 3

2017-020-001

Gesamtumfang: 3450 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	19:04
	Lagen Medley				
3 *	50 Lagen (25D25FS - 25FS25D - 50D)	00:15	Lagen	03:41	19:14
3 *	50 Freistil (auf konstanten BS achten, strömungsgünstige Position, lange Gleit	00:15	GA 1	03:32	19:18
3 *	50 Lagen (25R25FS - 25FS25R - 50R)	00:15	Lagen	03:41	19:22
3 *	50 Freistil (auf konstanten BS achten, strömungsgünstige Position, lange Gleit	00:15	GA 1	03:32	19:25
3 *	50 Lagen (25B25FS - 25FS25B - 50B)	00:15	Lagen	03:41	19:29
	Technik / Atemnot				
1 *	200 RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS	00:30	Technik	04:40	19:32
1 *	200 2 * (3 er - 4 er R - 4 er L - 3er) oder 2*(4er R - 5 er - 5er - 4er L)	00:30	Technik	04:40	19:37
1 *	200 RA - FS - LA - FS - FA - FS - AB - FS	00:30	Technik	04:40	19:42
	FS - Intervalle - gesteigert - konstante Abgangszeit				
3 *	100 FS - ruhiges Tempo	00:20	GA 1	06:33	19:46
3 *	100 FS - zügig	00:25	GA 1/2	06:38	19:53
3 *	100 FS - 1500 WKT	00:25	GA 2	06:31	20:00
3 *	100 FS - 500 WKT	00:30	WSA	06:16	20:06
3 *	100 FS - noch ein bisschen schneller	00:30	VK	05:51	20:12
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25