

# Be Agressive

2017-022-001

Gesamtumfang: 3625 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	19:05
	25 NB - 50 FS				
2 *	100 25 NB - 50 FS	00:15	GA 1	04:12	19:15
2 *	100 25 FS - 25 NB - 25 FS	00:15	GA 1	04:12	19:19
2 *	100 50 FS - 25 NB (schnell)	00:15	GA 1	04:12	19:23
	Lagen Fun				
6 *	25 Lagen Beine Tauchen (D - R - B)	00:15	Lagen	04:26	19:27
4 *	50 GL (Wechsel alle 25 oder 50)	00:15	Lagen	04:55	19:32
4 *	50 Lagen Beine (25 m Bauchlage, 25 m Rückenlage, Arme gestreckt)	00:15	Lagen	04:55	19:37
4 *	50 GL (Wechsel alle 25 oder 50)	00:15	Lagen	04:55	19:42
6 *	25 Lagen Beine Tauchen (D - R - B)	00:15	Lagen	04:26	19:47
	Be aggressive (konstantes Tempo - reduzierte Pause)				
1 *	100 FS (ø 500 WKT)	00:30	GA 2	02:15	19:51
2 *	100 FS (ø 500 WKT)	00:20	GA 2	04:11	19:53
3 *	100 FS (ø 500 WKT)	00:15	GA 2	06:01	19:57
4 *	100 FS (ø 500 WKT)	00:05	GA 2	07:21	20:03
1 *	100 FS	00:45	REKOM	02:58	20:11
6 *	50 FS immer schneller (dazwischen 25 locker)	00:15	GA 2	06:46	20:14
5 *	25 REKOM	00:15	REKOM	04:02	20:14
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25