

Intensive 200er

2026-06-001

Gesamtumfang: 3350 m

Anzahl		Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1	*	400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:11
3	*	200	Technik (1. und 2. mit 1/2 Paddles)	00:30	Technik	19:21
			RtW - GL - FSB - GL - AZ Prog - GL - GB - GL			
			RtW - GL - FSB - GL - AZ Prog - GL - GB - GL			
			Beine - GL - Beine - GL ...			
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	19:36
2	*	200	Lagen	00:30	Lagen	19:38
			D - FS - R - FS - B - FS - FS - FS			
			D - R - R - B - B - FS - FS - B			
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	19:47
4	*	200	FS (jeder 200 ca 3 - 4 s schneller)	00:20	GA 1/2	19:49
1	*	50	REKOM	01:00	REKOM	20:06
4	*	200	FS mit reduzierter Pause	00:20	GA 1/2	20:08
			Tempo ø 1000m WKT			
1	*	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:24