

FS-Beine – GA – Intervalle

2016-040-002

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400Einschwimmen	01:00	REKOM		09:53 19:20
	Beine IV				
4 *	50FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik		01:00 19:30
2 *	100FS (mit betontem BS) (2er - 4er - 2er - 6er)	00:30	GA 1		04:42 19:31
4 *	25Kick on Side (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik		03:05 19:35
2 *	100FS (mit betontem BS) (2er - 4er - 2er - 6er)	00:20	Tauchen		06:13 19:39
4 *	50FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik		05:10 19:45
2 *	250D - FS - R - FS - B - FS - R - FS - D - FS	00:30	Lagen		10:48 19:50
	FS - Intervalle				
4 *	100FS	00:05	GA 1		07:44 20:01
4 *	25FS progressiv (Geschwindigkeit durch Beine erhöhen)	00:30	WSA		03:35 20:08
1 *	50REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM		01:37 20:12
4 *	100FS	00:05	GA 1		07:44 20:14
4 *	25FS progressiv (Geschwindigkeit durch Beine erhöhen)	00:30	WSA		03:35 20:21
1 *	50REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM		01:37 20:25
4 *	100FS	00:05	GA 1		07:44 20:27
4 *	25FS progressiv (Geschwindigkeit durch Beine erhöhen)	00:30	WSA		03:35 20:34
1 *	50REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM		01:37 20:38
1 *	200Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM		04:57 20:40