

Planning Set – reduzierte Pause

2017-044-003

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	19:28
Lagen-Technik- Set					
6 *	25 Lagen - Beine - Tauchen	00:15	Tauchen	05:40	19:38
8 *	50 Lagen - Abschlag (D - R - B - FS)	00:15	Technik	10:20	19:43
6 *	50 Lagen - Koordination	00:30	Technik	09:15	19:54
6 *	100 L - FS - L - FS (L = D, R oder B)	00:30	Lagen	14:46	20:03
1 *	50 REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:18
Planning Set - reduzierte Pause					
8 *	50 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:15	GA ½	09:10	20:19
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	20:29
8 *	50 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:10	GA ½	08:30	20:32
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	20:40
8 *	50 FS (zügiges Tempo ø 1000, gleich über alle 50)	00:05	GA ½	07:50	20:44
1 *	100 REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	03:13	20:51
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:55