

GA1-Intervalle

2017-045-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Koordination Technik)	01:00	REKOM	09:53	19:29
	FS - Technik III				
2 * 100	3 EA - GL - 3 EA - GL (aktiver Arm / passiver Arm achten)	00:30	Technik	05:10	19:39
2 * 100	RtW - GL - FSV - GL	00:30	Technik	05:10	19:44
2 * 100	AB - GL - AB - GL (AB vorne - AB mit Arme am OS)	00:30	Technik	05:10	19:49
2 * 100	WB - GL - WB - GL (schulterbreit die Arme eintauchen)	00:30	Technik	05:10	19:54
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM	01:07	19:59
	FS - Intervalle mit kurzer Pause				
5 * 100	FS	00:05	GA 1	09:41	20:01
4 * 25	FS progressiv	00:20	WSA	02:55	20:11
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:14
5 * 100	FS	00:05	GA 1	09:41	20:16
4 * 25	FS progressiv	00:20	WSA	02:55	20:25
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:28
5 * 100	FS	00:05	GA 1	09:41	20:30
4 * 25	FS progressiv	00:20	WSA	02:55	20:39
1 * 50	REKOM (aktive Erholung)	00:30	REKOM	01:37	20:42
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	00:31	20:44