

GA – Training

2017-046-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen	01:00	REKOM	09:53	20:03
4 * 150	Technik (in den vier Lagen) jeweils 100 m Lagen – Technik (Koordination, Beine, Technik) 50 m FS	00:30	Technik	14:30	20:13
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:27
1 * 800	FS – GA 1 – saubere Technik (langer Armzug)	01:00	GA 1	15:49	20:31
2 * 400	FS GA1 mit ungewohntem Atemrhythmus	01:00	GA 1	16:49	20:46
1 * 800	FS – GA 1 (25 m Lagen – 75 m FS im Wechsel)	01:00	GA 1	15:49	21:03
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	21:19
6 * 100	Beine mit Brett (FS – andere beliebige Lage)	00:30	Beine	17:17	21:22
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40