

# Vorbereitung auf Silvesterlauf

2017-052-003

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	09:53	19:04
12 * 50	Lagen Technik (nur D, R, B) 1..3 Beine - GL 4..6 Koordination - GL (z.B.: BADB, RGLRB, ...) Lagen (verschiedene Reihenfolgen) 10..12 beliebig - GL	00:15	Technik	15:30	19:14
8 * 75	Lagen (verschiedene Reihenfolgen) D-R-B, R-D-B, R-B-D, B-R-D, D-B-R, B-D-R, ...	00:20	Lagen	14:26	19:29
6 * 100	FS - Technik (T - FS - T - FS) EA, Beine, AB, GS, MZA, ABH, ...	00:20	Technik	14:30	19:44
4 * 150	FS - Tempo Wechsel ha - lo - lo, lo - ha - lo, lo - lo - ha, ha - lo - ha	00:30	GA ½	12:45	19:58
3 * 200	FS In / Out 100 m > WKT - 200 Tempo halten	01:00	GA 2	13:32	20:11
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	20:25