

Dreaded Pyramide – Teil 1

2018-15-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:15
1 * 100	FS progressiv	00:30	GA 2	20:25
1 * 200	FS - ruhiges Tempo	00:30	GA 1	20:27
1 * 300	25 m FSB - 50 FS - 25 m FSB ...	00:45	GA 1	20:31
1 * 400	Lagenwechsel (L - FS - L - FS ...)	00:45	Lagen	20:38
2 * 500	FS mit Paddles	01:00	KA 1	20:46
1 * 400	Lagenwechsel (L - FS - L - FS ...)	00:45	Lagen	21:06
1 * 300	25 m FSB - 50 FS - 25 m FSB ...	00:45	GA 1	21:14
1 * 200	FS - ruhiges Tempo	00:30	GA 1	21:21
1 * 100	FS progressiv	00:30	GA 2	21:25
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	21:27
6 * 50	FS (12 m Sprint - Rest locker)	00:15	GA ½	21:30
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:37