

# Be aggressive

2018-20-001

Gesamtumfang: 3875 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:07
	Streamline			
4 *	25 Streamline (Abstossen UW o. Beine) Rest FS	00:10	Technik	19:17
4 *	25 Streamline (Abstossen UW m. Beine) Rest FS	00:10	Technik	19:17
4 *	25 RB mit gestreckten Armen	00:10	Technik	19:20
	Lagen Medley VI			
3 *	100 D - R - D - R	00:30	Lagen	19:25
3 *	100 R - B - R - B	00:30	Lagen	19:25
3 *	100 B - FS - B - FS	00:30	Lagen	19:33
	Be aggressive 3* (1 - 2 - 3 - 4)			
3 *	50 FS (> ø 1000m WKT)	00:45	GA 2	19:33
6 *	50 FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:30	GA 2	19:38
9 *	50 FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:15	GA 2	19:46
12 *	50 FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:05	GA 2	19:56
3 *	50 REKOM	00:45	REKOM	20:08
6 *	50 FS immer schneller	00:15	GA 2	20:13
5 *	25 REKOM	00:15	REKOM	20:13
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24