

# Speed – hauptsächlich 200er

2018-23-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM
6 * 50	15 m Lagen schnell – Rest beliebig locker (kein FS)	00:20	Lagen
1 * 100	Rücken – Ruckengleichschlag im Wechsel (alle 25 m)	00:20	Lagen
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM
2 * 200	Lagen (Wechsel alle 25 oder 50) evtl. keine FS	00:30	Lagen
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM
2 * 200	FS (innerhalb 200 progressiv)	00:45	GA 2
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM
2 * 200	FS (progressiv 1 .. 2)	00:45	GA 2
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM
2 * 200	FS (progressiv 1 .. 2)	00:45	GA 2
1 * 100	REKOM (aktive Erholung)	01:00	REKOM
10 * 50	FS (a f a y c)	00:30	VK
1 * 200	Ausschwimmen – FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM