

Lange Strecke mit Tempowechsel

2018-23-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM
9 * 50	D-R, D-B, D-FS, R-B, R-FS, R-D, ...	00:15	Lagen
9 * 50	FS gesteigert 1 .. 3	00:20	GA 2
1 * 800	Freistil (200 GA 1 - 400 WKT - 200 GA1)	01:00	GA ½
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM
1 * 800	Freistil (200 GA 2 - 200 GA 1 - 200 GA 2 - 200 GA1)	01:00	GA ½
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM
1 * 800	Freistil (400 GA 2 - 200 GA 1 - 200 was noch geht)	01:00	GA ½
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM