

100 m Intervalle

2018-24-003

Gesamtumfang: 4100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 800	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:13
8 * 25	FS gesteigert auf maximal Geschwindigkeit	00:15	GA 2	
1 * 50	REKOM (Kein FS)	01:00	REKOM	20:37
24 * 100	Freistil (erste 25 m Lagen D - R - B Rest FS) Lagen immer schnell	00:15	GA ½	20:39
1 * 50	REKOM (Kein FS)	01:00	REKOM	21:28
8 * 50	½ Bahn VK - Rest locker	00:15	GA 2	21:31
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40